

Recepta na zdrowie

Data publikacji: 19.10.2019 13:30

Tym razem w cieszyńskim szpitalu odbędzie się wykład Justyny Cieślicy zatytułowany „Recepta na zdrowie – jedz zdrowo i ruszaj się co dnia”, a Barbara Jarzyna opowie o zaletach spacerów. We wtorek 22 października br. o godzinie 16:00 warto wybrać się na kolejne spotkanie z cyklu „Pro Salute”.



Fot: Pixabay.com

W najbliższy wtorek (22.10.) w sali szkoleniowej Pawilonu diagnostyczno-zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie, wszyscy zainteresowani zdrowym stylem życia będą mogli uczestniczyć w kolejnym spotkaniu z cyklu „Pro Salute”. Na październikowym spotkaniu usłyszymy wykład Justyny Cieślicy zatytułowany „Recepta na zdrowie – jedz zdrowo i ruszaj się co dnia”, a Barbara Jarzyna opowie o zaletach spacerów.

- Aktywność fizyczna leży u podstaw zdrowego stylu życia, jest rozwiązaniem wielu problemów zdrowotnych, a dzięki wytwarzanym w organizmie endorfinom, daje nam poczucie szczęścia. Pozytywnych skutków codziennych ćwiczeń jest jednak o wiele więcej. Regularne spacery redukują stres, pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, obniżają ryzyko chorób serca, cukrzycy oraz kontrolują ciśnienie tętnicze krwi. Wpływają także na pozachorobowe aspekty jak: utrzymanie prawidłowej kondycji fizycznej, siłę mięśni, poprawę elastyczności ciała, utrzymywanie prawidłowej postawy czy poprawę poczucia własnej wartości. W codziennym funkcjonowaniu ważna jest także odpowiednia i zbilansowana dieta, która dostarczać będzie niezbędnych składników odżywczych. Szpital Śląski w Cieszynie zaprasza na wtorkowy wykład „Pro Salute”, podczas którego uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania, a także przykłady odpowiedniej aktywności fizycznej. Po wykładach zainteresowane osoby będą mogły udać się na wspólny spacer z kijami nordic walking, podczas którego poznają technikę tego typu aktywności i dowiedzą się jak spacer wpływa na zdrowie i kondycję człowieka. – zachęcają organizatorzy.

Spotkania z cyklu „Pro Salute” organizowane są przez Szpital Śląski w Cieszynie i są całkowicie bezpłatne.

red./mat.pras.