

## „Az élet könnyebben könnyebb”



A túlsúlyosság és elhízás számtalan betegség rizikófaktora: többszörösi nő a cukorbetegség, magas vérnyomás, szív-érrendszeri betegségek, stroke vagy egyes rosszindulatú betegségek előfordulása. Rendszeres testmozgással, kiegyensúlyozott táplálkozással tehetünk ellene.



Az esemény időpontja: 2018. május 15.  
Helyszín: Balassi Bálint Megyei Könyvtár

## Program

- 13,15  
Közös séta a Kálváriára
- 14,00  
A túlsúly, mint rizikófaktor  
Előadó: Feketéné Dr. Zeke Ildikó megyei tisztifőorvos
- 14,20  
Az egészséges életmód egyik alappillére a kiegyensúlyozott táplálkozás: mit, mikor, mennyit?  
Előadó: Bialkó Timea dietetikus
- 14,40  
A mozgás és az egészség kapcsolata  
A senior korban ajánlott mozgásformák, a Nordic walking technikájának bemutatása  
Előadó: Félegyházi Évi személyi edző, életmód tanácsadó
- 15,00  
„Lehet finom, ami egészséges”  
Egészséges étek bemutatója és kóstolója

A program ideje alatt tanácsadással egybekötött állapotfelmérés, szájüregi és anyajegyszűrés