

🧑‍🦳 KLUB SENIOROV 🧑‍🦳

Sociálni pracovníci v spoluprácu s RÚVZ KE tento mesiac v rámci klubu seniorov hovorili o zdravom životnom štýle a udržiavaní vitality. Seniori dostali praktické rady:

- 👉 ktorým potravinám sa vyvarovať a ktoré naopak zaradiť do jedálneho lístka
- 👉 koľko fyzickej aktivity denne je potrebné pre udržiavanie vitality
- 👉 aké zmeny si všímať na svojom tele a ako ich riešiť
- 👉 koľko vody je potrebné denne vypiť a aké sú rozdiely v minerálnych vodách
- 👉 čo všetko má vplyv na zdravie človeka
- 👉 ako je potrebné si plánovať deň aby senior ostal aktívny a mnoho ďalšieho

Súčasťou aktivity bola aj diskusia s prednášajúcim v oblasti zdravého životného štýlu, možnosť merania krvného tlaku, percenta telesného tuku v tele a okysličenia krvi.

