



Město LETOVICE,
člen Národní sítě Zdravých měst ČR
ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou a dalšími partnery Zdravého města
Letovice, zve širokou veřejnost na

MĚSTSKÝ DEN ZDRAVÍ

*ve čtvrtek 7. října 2010, od 13:00 hodin,
do sálu Kulturního domu v Letovicích.*

Akce je zaměřená na podporu zdravého životního stylu, kde se dozvíte, jak správně pečovat o své zdraví nebo jak předcházet zdravotním obtížím.

Klienti VZP ČR si na základě předložení karty pojištění budou moci zdarma nechat změřit cholesterol, tlak a tuk.

*SOUČÁSTÍ AKCE BUDE MOŽNOST **ZDARMA** ZMĚŘENÍ TĚLESNÉ KOMPOZICE ANALYZÉREM IN BODY 220 - počítačovým programem je přesně vyhodnocena tělesná skladba (poměr svalstva a tuků, tělesné vody, bílkovin, minerálů...) a doporučen denní kalorický příjem a navržena vhodná aktivita. Uvedená měření se provádí dle doporučení lékaře nalačno nebo nejméně 2 hodiny po jídle.*

Součástí programu budou:

- informace o Národní síti Zdravých měst ČR a Projektu Zdravé město a MA 21
- promítání fotografií z akcí konaných v roce 2010, fotografií ze soutěže „Rozkvetlé Letovice 2010“
- výstavka a prodej BIO potravin, bylinných čajů, produktů z medu,
- expozice se zahrádkářskými výpěstky a výrobků z nich, s recepty na jejich přípravu
- výstavka a prodej pečiva a mléčných výrobků
- ochutnávka zdravých potravin
- výstavka a prodej sportovních potřeb
- ukázka rehabilitačních cviků

Od 17⁰⁰ hodin proběhne **přednáška paní Mgr. Jarmily Podhorné,**
majitelky firmy NADĚJE
na téma:
„ NENÍ BYLINA, ABY NA NĚCO NEBYLA“.

Doporučujeme návštěvu „ Městského dne zdraví v Letovicích „ již po jeho zahájení, aby byl dostatek času pro vyšetření a zhlédnutí ukázek.

Přijďte, zapojte se do aktivit pro zdraví a podpořte tak své zdraví.