DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA  in KRAJEVNA SKUPNOST MELINCI

VABI NA PREDAVANJE

Lokacija: Kulturni dom Melinci, MELINCI (občina BELTINCI)

**GIBANJE JE ŽIVLJENJE - MIROVANJE JE SMRT**

predavatelj Nikolay Grishin, dr. med.

PETEK  17. maj 2019  ob 18h

Gibanje = življenje, ne gibanje = smrt. Na predavanju bo govora o zakonitostih nastajanja bolezni. Glavni vzroki so  v ne gibanju.

Na predavanju bo dr. Grishin predstavil zakonitosti in vzroke bolezni. Spoznali boste nove vaje za izboljšanje statike telesa, zmanjšanje bolečin v hrbtu in sklepih. Hkrati bomo pogovarjali o prepoznavanju bolezenskih znakov in zdravem načinu staranja. Starost se začenja z upada življenjske moči in znižanja umske aktivnosti. Govorili bomo o tem kako zmanjšati telesni stres, izboljšati prekrvavitev možganov in preprečiti njihov hitri propad.

Preprečiti bolezen in kakovostno živeti je zapoved zdravega in aktivnega človeka.

Spremenimo svoje življenje na bolje!

Predavanje je brazplačno, vabljeni!