



Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvieėia kaimo bendruomenes dalyvauti nemokamuose užsiėmimuose „Sveikatos pokyėiai per 2 mėnesius“.

Visai nesvarbu, kiek jums metų, kokia jūsu lytis ar fizinė būklė – reguliariu fiziniu pratimu nauda sveikatai bus akivaizdi:

1. Sustiprės kūno raumenys ir padidės kūno lankstumas;
2. Pagerės nuotaika, jausitės energingesni;
3. Sustiprės imunitetas, pagerės dvasinė ir fizinė sveikata.



Kvieėiams Marijampolės savivaldybės kaimo bendruomenės dalyvauti nemokamuose užsiėmimuose

„SVEIKATOS POKYėIAI PER 2 MĖNESIUS“

- ✓ Surinkite mažiausiai 15 žmonių grupę, kuri būtų pasiryžusi per du mėnesius pasiekti geresnę fizinę ir dvasinę savijautą;
- ✓ Susisiekiite su Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuru ir suderinkite užsiėmimų datas, laiką, vietą: tel. (8 343) 59 213, 8 673 09 960 arba el. paštu a.ralyte@marijampolesvsb.lt.
 - Pasiūlymas galioja iki 2016 m. vasario 5 d.

Užsiėmimų „Sveikatos pokyėiai per 2 mėnesius“ planas

Laikas	Užsiėmimai	Vieno užsiėmimo trukmė
Pirmas susitikimas	Paskaita „Sveikos gyvensenos pagrindai“: pristatomi pagrindiniai sveikos gyvensenos komponentai: mityba, fizinis aktyvumas, streso valdymas. Praktinis užsiėmimas „Kūno sudėties analizė“: dalyviams bus atliekama kūno sudėties analizė, kurios metu nustatomas svoris, kūno riebalų ir raumenų masės dalis procentais, pilvo srities būklė (visceralinių riebalų masė), kūno masės indeksas, bazinė medžiagų apykaita (kcal). Procedūra atliekama su kūno sudėties matuokliu OMRON BF-511. Kūno sudėties analizės tyrimas vienam žmogui trunka 5 min.	1 val.
Susitikimai 2 mėnesius, 2 kartus per savaitę	Mankštos bendruomenės nariams: treneris/kineziterapeutas 2 mėnesius, 2 kartus per savaitę veda nemokamas mankštas dalyviams dalyvavusiems pirmame susitikime.	1 val.
Paskutinis susitikimas	Praktinis užsiėmimas „Kūno sudėties analizė“: dalyviams pakartotinai atliekama kūno sudėties analizė, palyginami rezultatai, įteikiamos atminimo dovanėlės.	1 val.

Visai nesvarbu, kiek jums metų, kokia jūsų lytis ar fizinė būklė – reguliarių fizinių pratimų nauda sveikatai bus akivaizdi:

- Sustiprės kūno raumenys ir padidės kūno lankstumas;
 - Pagerės nuotaika, jausitės energingesni;
- Sustiprės imunitetas, pagerės dvasinė ir fizinė sveikata.