

**LIONS FURY** seminaras, skirtas paminėti Pasaulinei sveikatos dienai**„Judresnis ir sveikesnis rytojus: fizinio aktyvumo bei maistinės energijos pagrindai“**

<b>SEMINARO APRAŠYMAS</b>	
<b>Data:</b> balandžio 7 d. (šeštadienis)	<b>Vieta:</b> J. Basanavičiaus g. 17, Varėna (Varėnos kultūros centro Kino ir parodų salės)
12.40 – 13.00	Registracija
13.00 – 15.00	<p style="text-align: right;"><b>Pirmoji dalis</b></p> <p><b>Fizinis aktyvumas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jo reikšmė bei svarba užkertant kelią skirtingoms ligoms;</li><li>- Patarimai, kaip būti aktyvesniems laisvalaikiu, bei kaip įskiepyti tuo užsiimti nuolat;</li><li>- Kasdieniai judesiai bei jų demonstracija;</li><li>- Mąstymo įtaka individualiam sveikatinimui.</li></ul> <p><b>Sportas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skirtumai tarp sportuojančio asmens ir sportininko;</li><li>- FITT principo taikymas ir treniruočių planavimas;</li><li>- Traumų prevencija bei kodėl sveika kilnoti svorius;</li><li>- Disbalansas (raumenų sutrumpėjimas).</li></ul>
15.00 – 15.30	<i>Mankštos ir kavos / arbatos pertraukėlė bei laikas kūno analizei</i>
15.30 – 17.30	<p style="text-align: right;"><b>Antroji dalis</b></p> <p><b>Sveikos mitybos pagrindai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vitaminų ir mineralų reikšmė mūsų organizmui;</li><li>- Pagrindinės maisto medžiagos – angliavandeniai, baltymai ir riebalai;</li><li>- Kalorijų skaičiavimas;</li><li>- Vandens ir kitų naudingų skysčių vertė;</li><li>- Produktai, kurių vertėtų atsisakyti;</li><li>- Etikečių skaitymo pradmenys.</li></ul> <p><b>Didieji mitybos mitai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mažiau valgysiu – būsiu lieknesnė;</li><li>- Jei meti svorį, negalima vartoti druskos;</li><li>- Norint sulieknėti, reikia valgyti daug vaisių.</li></ul> <p>Maisto papildų vartojimas: kokie, kada ir kiek?</p> <p>Pasninkas, jo rūšys ir pritaikymas.</p>
17.30 – 18.00	<i>Laikas konsultacijoms, klausimai</i>

Renginys finansuojamas Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos ir kitų rėmėjų lėšomis.  
Rėmėjai: Varėnos rajono savivaldybė, Myprotein, Akvilė, water+, MB „Ekogina“, Varėnos Pienelis, sveikatingumo klubas „Baltažiedė“.  
Partneriai: Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varėnos kultūros centras, asociacija „Viva Sol“, drabužių ženklas „Lafà“.