Oodatud on lapsed koos vanematega!

Lisaks erinevatele spordiklubidele on terviseteadlikkuse tõstmisele, hakanud tähelepanu pöörama ka ujumisklubid. Viimsi Veeklubi on esimene oma loenguga ning Garanti ujumisklubil on samalaadne, veelgi suurem seminar, veebruari lõpus. Aitame oma lastel saavutada paremaid tulemusi spordis ka läbi teadlikuma toitumise!



**NELJAPÄEVAL 16.01.2020.a. kell 18.30**

**Viimsi Spordihoone ujula 2 korruse saalis loeng teemal-**

**RAKUPÕHINE TERVISELÄHENEMINE :**

* **KUIDAS TOETADA ENDA JA LASTE TERVIST SAAVUTAMAKS PAREMAID TULEMUSI IGAL ELUALAL K.A. TIPPSPORDIS**
* **RAKUMEMBRAANIDE ELASTSUSE TÄHTSUS TOITUMISE JA KROONILISE PÕLETIKU ALANDAMISEL**
* **MIKS ME SÖÖME**
* **RASVHAPETE TASAKAALU OLULISUS**
* **TEADUSPÕHINE TOITUMISE- JA ELUSTIILI TEST**

***Loeng viiakse läbi Viimsi Veeklubi algatusel, soovides tõsta noorte teadlikkust, immuunsust, ennetada südameveresoonkonna haiguseid jt. elustiilist tulenevaid võimalikke terviseprobleeme, parandada ajutööd, keskendumist, sooritusvõimet, treeningutest ja võistlustest taastumist .***

***Loengut viib läbi Annika Lepik , terviseedendaja ja toitumisnõustaja.***

***Planeeritav kestus kuni 1,5 tundi.***