



Udruga za prevenciju prekomjerne težine (UPPT) redovito organizira **program tjelesnog vježbanja** *svaki drugi*

ponedjeljak

u svojim prostorijama na

Trgu Francuske republike 11

. Sve informacije o daljnjim događanjima možete dobiti na br. telefona 091/3739-042 gdje ćete isto tako dobiti informacije o svim eventualnim promjenama u terminima emitiranja emisije

„Čovjek i zdravstvena kultura

“, (srijeda 16h) ili o akciji „

Savjetovalište za debljinu

“ koje se provodi u ljekarnama četvrtkom.

PREDAVANJA I VJEŽBANJA se održavaju svaki drugi ponedjeljak u mjesecu na adresi Trg Francuske republike 11.

03.11./17,30 - ZDRAVLJE ZGLOBOVA I VJEŽBE - očuvati zdravlje zglobova, bolesne učiniti pokretnijima, naučite kako to učiniti vježbama; *Josipa Rupić*, prof. kineziologije;

17.11./17,30 - ANTIOKSIDANSI I MINERALI ZA OČUVANJE ZDRAVLJA - pravilno uzimanje antioksidansa i najvažniji minerali bez kojih tijelo ne može funkcionirati; *dr. Slađana Divković*, dopredsjednica Udruge;

1.12./17,30 - ZAČINI I ZDRAVLJE - Kako i na koji način koristiti začine, učiniti jelo ukusnijim i djelovati na svoje zdravstveno stanje; *Mirela Vidović*, stručna suradnica;

15.12./17,30 - ZNAČAJ MASNOĆA U PREHRANI - kako prehranom možemo reducirati povišene masnoće u krvi i kolesterol kao najrizičnije faktore krvožilnih obolijevanja; *dr. Slađana Divković*, dopredsjednica Udruge;

29.12./17,30 - VJEŽBATI, VJEŽBATI - kako vježbama pomoći ubrzanju metabolizma, izubiti kilograme od Božića, pipremiti se za prekomjernu prehranu za Novu godinu; *Mirela Vidović*.

OTV redovito emitira emisiju "Čovjek i zdravstvena kultura" srijedom u 16h, a repriza je na programu sljedeći dan prijepodne.

www.uppt.hr

