



Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszam Państwa do udziału w inauguracji kampanii „WUModa na zdrowie”, która odbędzie się **12 kwietnia o godz. 14.00 w Centrum Dydaktycznym (I piętro, hol) naszej Uczelni.**

Zaplanowaliśmy na ten dzień wiele atrakcyjnych działań, które uzmysłwią Państwu, jak ważny jest odpowiedni tryb życia i jak wiele znaczy w nim profilaktyka zdrowotna, odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna.

Zgodnie z hasłem kampanii „Dbam o siebie - to łatwe!” będziemy zachęcać do zwrócenia uwagi na profilaktykę i skorzystania z możliwości wykonania badań m.in.:

- badania spirometrycznego
- pomiaru wagi i wzrostu
- pomiaru poziomu glikemii
- pomiaru ciśnienia
- pomiaru siły mięśniowej

Uzyskacie Państwo również porady z zakresu profilaktyki antynowotworowej.

Pokażemy także, że jeść zdrowo, znaczy smacznie. Zaprosimy do degustacji różnokolorowych owoców informując o ich wartościach odżywczych i znaczeniu barw w żywieniu, będziemy częstować warzywami i tzw. zdrowymi przekąskami. Zaprezentujemy, jak powinien wyglądać pełnowartościowy posiłek do pracy. Będzie także sposobność, aby zapisać się na wybrane warsztaty edukacyjne oraz przystąpić do programu „Chudniemy razem z WUM”, a nasi eksperci pomogą Państwu dobrać dietę, zgodną z Państwa stylem życia oraz stanem zdrowia.

Wcielając w życie trzecie z haseł kampanii „Ruszaj się - to przyjemne!” zaproponujemy Państwu wykonanie: testu funkcjonalnego składającego się z 7 prostych ćwiczeń, pomiaru siły mięśniowej oraz, w ramach przygotowania do aktywności, analizy składu ciała.

Sportowo-artystycznym akcentem spotkania będzie, przygotowany przez AZS WUM, pokaz tai-chi – chińskiej sztuki walki i gimnastyki medytacyjnej w jednym.

Serdecznie zapraszam!

Miroslaw Wielgos