

ŠOLA ZDRAVJA v sodelovanju s KS Melinci in KUD Melinci

## VABI NA PREDAVANJE

### **GIBANJE JE ŽIVLJENJE - MIROVANJE JE SMRT**

predavatelj Nikolay Grishin, dr. med.

Lokacija: Kulturni dom Melinci, MELINCI (občina BELTINCI)

**PETEK 17. maj 2019 ob 18h**

Gibanje = življenje, ne gibanje = smrt. Na predavanju bo govora o zakonitostih nastajanja bolezni. Glavni vzroki so v ne gibanju.

Na predavanju bo dr. Grishin predstavil zakonitosti in vzroke bolezni. Spoznali boste nove vaje za izboljšanje statike telesa, zmanjšanje bolečin v hrbtu in sklepih. Hkrati se bomo pogovarjali o prepoznavanju bolezenskih znakov in zdravem načinu staranja. Starost se začne z upadom življenjske moči in znižanja umske aktivnosti. Govorili bomo o tem kako zmanjšati telesni stres, izboljšati prekrvavitev možganov in preprečiti njihov hitri propad.

Preprečiti bolezen in kakovostno živeti je zapoved zdravega in aktivnega človeka.

**Spremenimo svoje življenje na bolje!**

**VABLJENI!!!**