



DEN ZDRAVÍ SE ZPŠ

21. března
11:00 – 16:00

Bondy Centrum Mladá Boleslav (přízemí u výtahu)

Loono

- projekt **#prsakoule** – na modelech prsou a varlat si vyzkoušíte jak se správně a pravidelně vyšetřovat a odhalit tak rakovinu včas
- projekt **#zijessrdcem** – jak se správně starat o srdce a cévy



Výživová poradkyně

- měření složení těla bioimpedanční vahou (tělesná hmotnost, tělesný tuk, svalová hmota, viscerální tuk, množství vody, BMI, kalorický příjem)
- individuální konzultace



Rekondiční centrum Mladá Boleslav

- metodická a praktická ukázka cvičení na AE strojích (rotoped, stepper)
- výpočet AE tepové frekvence
- teoretická (popř. praktická) ukázka chůze Nordic walking + konzultace
- ukázka cvičení Active belly (možnost vyzkoušení)




TOP Esthetic

- bezplatné měření zraku

Český červený kříž Mladá Boleslav

- resuscitace na digitálních modelech včetně použití AED s odborným výkladem lektorů ČČK
- měření hladiny cukru v krvi
- měření krevního tlaku



Sledujte nás na  zpskoda
www.zpskoda.cz | www.kartamehosrdce.cz