

Centrum výskumu pohybovej aktivity
Biomedicínske centrum Slovenskej Akadémie Vied
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici
Fakulta zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici Slovenskej zdravotníckej univerzity
Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia Univerzity Mateja Bela

realizujú štúdiu pre seniorov, ktorí pociťujú zhoršenie pamäte,
v rámci ktorej je možnosť zapojiť sa do pravidelného cvičenia pod vedením trénerov

POHYB AKO LIEK: Pravidelné cvičenie pre zdravší mozog



Pravidelné cvičenie je jeden z najlepších dostupných a efektívnych fyziologických prostriedkov prevencie a liečby chronických ochorení, znižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, rakoviny aj Alzheimerovej choroby

HLAVNÝMI BENEFITMI ÚČASTI V PROGRAME SÚ:

- „na mieru šitý“ tréningový program, ktorý sa realizuje pod dohľadom skúsených trénerov a fyzioterapeutov;
- možnosť zlepšenia mozgových funkcií (pamäť a učenie, pozornosť), nálady a kvality života ako aj metabolizmu a fyzickej zdatnosti, s poklesom rizika vzniku Alzheimerovej choroby, cukrovky 2. typu, srdcovocievnych ochorení aj rakoviny;
- komplexné vyšetrenie metabolizmu, zdatnosti, telesného zloženia (množstvo tuku a svalstva) a mozgových funkcií, ktoré realizuje tím skúsených špecialistov;
- dobrovoľníci zaradení do kontrolnej skupiny absolvujú bezplatný tréningový program pod dohľadom skúsených trénerov po skončení štúdie;
- výživové poradenstvo pod vedením výživových špecialistov.

Prejavenie záujmu nezaručuje zaradenie do štúdie.

V prípade otázok nás môžete kontaktovať na:

- e-mail: poradna.zdravia@vzbb.sk
- tel. čísla: 048/4367 424, 422, 421

mobil: 0917 246 180