



ODRŽANO PREDAVANJE POVODOM SVJETSKOG DANA BORBE PROTIV RAKA POD NAZIVOM - "Zdrav život"

Povodom obilježavanja „Svjetskog dana borbe protiv raka,“ koji se obilježava dana 04.02.2024.g. Liga protiv raka grada Drniša i njezini volonteri organizirali su predavanje pod nazivom „Zdrav život“ koji se održao dana 05.02.2024.g. u multimedijalnoj dvorani u ulici kralja Zvonimira 10 – Drniš - drugi kat, a sastojao se od teorijskog i praktičnog dijela.

Teorijski dio se fokusirao na zdravu prehranu, a održala ga je magistra nutricionizma Marija Živković dok nam je o pravilnoj tjelovježbi govorila bacc. fizioterapije Branka Paić. Tjelesna neaktivnost je četvrti vodeći rizični čimbenik globalne smrtnosti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na sve aspekte zdravlja kako fizičkog tako i psihičkog. Povezanost između tjelovježbe i zdravlja – smanjuje rizik od prerane smrti od srčanih bolesti, opasnost od razvoja dijabetesa, opasnost od razvoja povišenog krvnog tlaka, smanjuje opasnost od razvoja karcinoma debelog crijeva i dojke, depresije i tjeskobe, održavanja tjelesne težine, kod održavanja zdravih kostiju i mišića, također smanjuje i stres kao i mnoge druge pogodnosti i dobrobiti za naše zdravlje. WHO – preporučuje vježbanje barem tri puta tjedno po jedan sat – najbolji, najjednostavniji i najjeftiniji lijek.

Praktični dio pripremali smo „Zdravi smoothi“ u kojem su prisutni uz druženje imali priliku sami spraviti i degustirati spravljene smoothie. Predavanje se provodi u sklopu projekta " Učini nešto danas za bolje sutra" koji je u cijelosti financiran od Agencije za mobilnost i programe Europske unije.

Volonteri su također održali i info kampanja „Budi aktivan“ u kojem su informirati naše sugrađane na važnost vježbanja i brige o vlastitom zdravlju, te koje sve dobrobiti tjelovježba ima na naše zdravlje.



**EUROPSKE
SNAGE
SOLIDARNOSTI**



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



**Financira
Europska unija**

Projekt je financirala Europska unija iz programa Europske snage solidarnosti. Sadržaj mrežne stranice isključiva je odgovornost Lige protiv raka grada Drniša.