

Přednáška

Pohyb bez bolesti – klíč k aktivnímu životu v každém věku

Přednášející Petra Neumannová a Nikola Neumannová



Dne 20. 10. 2026 od 10:00 hodin v zasedací místnosti SZPR, z. s. Rakovník

Na přednášce se dozvíte, jak správnou výživou, pravidelným pohybem a dostatkem důležitých živin podpořit zdraví pohybového aparátu a získat více energie do každého dne. Společně si vysvětlíme, které vitamíny, minerály a další látky naše tělo potřebuje pro zdravé kosti, svaly a klouby. Zaměříme se také na superpotraviny, jako je mladý ječmen a chlorella, a na jejich přínos pro vitalitu, regeneraci a celkovou kondici. Přednáška nabídne praktické tipy, které lze snadno zařadit do běžného života. Ukážeme si, jak kvalitní strava ovlivňuje nejen pohyb bez bolesti, ale také imunitu, trávení, energii a celkovou kvalitu života. Na závěr malá ochutnávka.

Na přednášce se dozvíte:

- proč vznikají bolesti pohybového aparátu,
- jaké živiny jsou nezbytné pro zdravé kosti, svaly a klouby,
- jak může kvalitní strava zpomalit projevy stárnutí,
- které superpotraviny mají smysl zařadit do jídelníčku,
- jednoduché kroky pro více energie, lepší kondici a radost z pohybu.