

Spravte niečo pre svoje zdravie!

Beh je ideálnou športovou aktivitou pre udržanie zdravia žíl. Pocit ťažkých nôh, svrbenie, pálenie či opuchy dokážu nepríjemne bežné denné aktivity a ak sú dlhodobo ignorované a neliečené, prechádzajú do závažných štádií vyžadujúcich radikálne liečebné postupy.

Spravte aj Vy niečo pre svoje nohy a prídte si s nami zašportovať!

Pripravili sme pre Vás prvý ročník Behu v ponožkách, ktorý organizujeme pod záštitou majestátnych štítov Vysokých Tatier.

Beh odštartuje v piatok, 18. 10. 2013 o 7:00.

Trasa behu je dlhá 1 kilometer.

Budeme sa na Vás tešiť pred **Grand hotelom Belleuve.**

Nezabúdajte na to, že pre Vaše zdravie je rovnako dôležitá aj zdravá strava a prídte v piatok, 18.10.2013 v čase 15:00 – 18:00 ochutnať jedlo pripravené podľa zásad personalizovanej medicíny, ktoré pre Vás pripraví kuchár Miroslam Gemzický. Okrem samotnej ochutnávky je pre Vás pripravený aj interaktívny workshop o zásadách výživy šitej na mieru v réžii MUDr. Marty Šintálovej z Inštitútu prediktívnej a personalizovanej medicíny (IPPM).

Tešíme sa, že na ponúkané zdravie posilňujúce aktivity prídete v čo najväčšom počte.

Za organizačný výbor komunitných projektov MUDr. Peter Lipták, Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS

Odborný garant projektu



Grant poskytol



www.krcovezily.sk
www.opuchnutenohy.sk