



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 25. 9. 2017 | Stob

STOB - Den zdraví 22.10.2017

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/STOB---Den-zdravi-22.10.2017__s10012x10631.html

Říjen je již tradičně věnován Dnu zdraví, který se letos bude konat 22. října od 10 hodin v ZŠ Rakovského na Praze 4. Den zdraví se koná pod záštitou společnosti STOB a je věnován všem, kdo se zajímají o zdravý životní styl a pohyb.

DEN ZDRAVÍ

v Praze se STOBem již pojednadvacáté

Bohatý program

17 druhů cvičení

Jóga smíchu

Měření složení těla

50 vystavovatelů

Diskuse s odborníky

Vstup zdarma



DEN ZDRAVÍ se koná v neděli 22.10.2017 od 10 do 16 hodin
v budově ZŠ Rakovského v Modřanech v Praze 4

Den zdraví plný pohybu a dobrého jídla

Po celý den bude připraven pestrý program. Budete moci ochutnat zdravé novinky na trhu a seznámit se s produkty, které Vám usnadní cestu za lepší kondicí. **Celým dnem Vás bude provázet pestrá nabídka pohybových aktivit, odborného poradenství v různých odvětvích týkajících se zdraví, ochutnávky zdravých potravin a výstava nových produktů, které jsme pro Vás vybrali a které budete mít možnost si hned na místě zakoupit.** Čekají vás ale také diskuse s odborníky, soutěže a tombola s atraktivními cenami, které vám cestu za zdravým životním stylem usnadní. Na dni zdraví si jako každý rok můžete nechat spočítat svůj index zdraví, sledovat, jak jste se ve svém snažení posunuli v uplynulém roce nebo odstartovat novou životní etapu.

Můžete se těšit na lekce cvičení pod vedením lektorek STOBu. Zapojit se budou moci úplní začátečníci i pokročilí. Čeká na vás cvičení jako je doubleaerobic, Port de Bras, řecké tance s Marthou Elefteriadu, Nia, tai-či nebo cvičení s fitbally a Nordic Walking. Na všechny tance chtivé čeká originální taneční hodina Movie Dance. A pro ty z vás, kteří si mezi sportovními aktivitami přeci jen nevyberou, máme připravenou jógu smíchu jako formu cvičení pro odbourávání stresu a navození pozitivní nálady.

Přijďte se seznámit s novinkami ze světa potravin

Celým dnem Vás bude provázet prodejní výstava zahrnující ochutnávky a stánky s potravinami a pomůckami pro podporu zdravého životního stylu. Vybrali jsme pro Vás produkty padesáti různých vystavovatelů, které považujeme za kvalitní a mohou být rozhodně součástí zdravého a pestrého jídelníčku.

Pracujeme na sobě celý rok

Celý rok probíhá na stránkách www.stobklub.cz projekt Prožij rok zdravě, do něhož se zcela zdarma může zapojit každý, kdo se zajímá o své zdraví. Projekt pravidelně přináší svým účastníkům nové a zajímavé informace ze světa výživy a pohybu, a podněcuje k pozitivním změnám na cestě ke zdravému životnímu stylu. Kromě získávání nových znalostí a dovedností můžete v rámci projektu i soutěžit a vyhrát dárkový balíček potravin. Průběžné vyhlášení a ocenění účastníků projektu proběhne na Dni zdraví v neděli 22. 10. 2017 v ZŠ Rakovského na Praze 4.

Více informací a kompletní program naleznete na www.stob.cz

Celý den je pro vás zdarma a těšíme se na vaši účast. Za celý organizační tým, Iva Málková.

Všichni, kteří se budou chtít zapojit do sportovního programu si přinesou ručník, sportovní obuv a oděv. Spojení do ZŠ Rakovského je možné tramvají č. 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy - č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 190 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží - do stanice Tylova čtvrť a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz