



Dovolujeme si Vás pozvat na

odborný seminář o zdravé výživě dětí, dospělých a sportujících dětí

aula Krajského úřadu Jihomoravského kraje, Cejl 73, Brno-Zábrdovice

1. listopadu 2012
od 13 - 17 hodin

Přednášet bude odborník
Ing. Lubomír ŠKRABÁK

s dlouholetými zkušenostmi v oblasti medicíny a biochemie. Spolupracuje se světovými i českými odborníky, vrcholovými sportovci a zabývá se výzkumem v této oblasti.

Odborný komplexní výklad od rozkladu buněk, výživu a zátěž organismu.

Vhodné pro odborníky, pediatry, trenéry, učitele, poradce, rodiče a veřejnost, která se touto problematikou zabývá.

PROGRAM PŘEDNÁŠKY

1. **Fyziologický rozklad látek v organismu** (rozklad cukrů, tuků, bílkovin a mikroprvků)
2. **Absorbce prvků v jednotlivých orgánech** a jejich metabolizace.
3. **Kontrola krve a tvorba imunitních buněk ve vazbě na tkáně, sliznice, svaly a kosti.**
přestávka
4. **Nebezpečí v potravinách při sportovních výkonech.**
5. **Sportovní zátěž a výživa**, jak optimálně organizovat vytváření hormonů a minerálů.
6. **Diskuze**, vysvětlení jednotlivé výživy věk 3-6, 6-8, 8-12, 12-18 let.

Prosíme o rezervaci míst z kapacitních důvodů:

Mgr. Hartlová Dana na Tel.: [608 959 020](tel:608959020),
nebo na email: dany.hartlova@gmail.com

Partneři:



Centrum moudrého hraní Brno
www.playwiselybrno.cz