Vykdant projektą „Reabilitacijos paslaugų vaikams ir suaugusiesiems kokybės gerinimas ir prieinamumo didinimas pasienio regione“

VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė kviečia į mokymo ciklų “Sveikatos mokykla” nemokamą seminarą (III ciklas)
„Viršsvorio ir cholesterolio mažinimo nefarmakologines technologijos“

SEMINARO TEMOS:

- **Natūralūs cholesterolio kiekio mažinimo būdai.** Pristatysime tyrimų pagrindu įrodytas priemones, kurios padeda mažinti „blogąjį“ cholesterolį be vaistų: mitybos pokyčius, fizinį aktyvumą ir kitas kasdienes praktikas.
- **Mitybos įpročiai, padedantys mažinti svorį ir cholesterolį. Probiotikai ir skaidulos.** Aptarsime, kokie veiksniai trukdo mažinti svorį vyresniame amžiuje ir kokie sveiki, nefarmakologiniai metodai gali padėti pasiekti rezultatų be griežtų dietų. Remiantis naujausiais tyrimais, apžvelgsime, kokie maisto produktai padeda mažinti cholesterolį, slopina uždegiminius procesus ir skatina svorio kritimą.
- **Judėjimas – efektyvus būdas reguliuoti svorį ir cholesterolį** Remiantis naujausiais moksliniais tyrimais pristatysime fizinio aktyvumo rūšis, kurios veiksmingai mažina svorį ir gerina kraujagyslių sveikatą, taip pat kalbėsime apie aktyvumo pritaikymą pagal amžių.
- **Ryšiai tarp streso, miego ir antsvorio.** Remiantis mokslinių tyrimų rezultatais, pristatysime kaip prastas miegas ar nuolatinis stresas gali trukdyti mesti svorį ar normalizuoti cholesterolį, ir ką galima daryti norint pagerinti situaciją.
- **Ilgalaikiai pokyčiai – kaip susikurti sveikus įpročius visam gyvenimui?** Aptarsime, kaip po truputį keisti gyvenimo būdą, kad rezultatai būtų ilgalaikiai ir pasiektas poveikis išliktų be vaistų.
- **Informavimas** apie patobulintas reabilitacijos paslaugas, kaip jas gauti. Pagerintų reabilitacijos paslaugų, priemonių ir metodų projekto įgyvendinimo metu pristatymas.
- Kaip po reabilitacinio gydymo grįžti į normalų gyvenimą; kaip saugiai prisitaikyti prie aplinkos sąlygų po ligos, ugdyti saugų judėjimą.
- Rekomendacijų pateikimas kiekvienam dalyviui individualiai, atsižvelgiant į jo rizikos veiksnius.

SEMINARO LEKTORIAI:
Prof. Albertas Skurvydas – vienas žymiausių Lietuvos sporto mokslininkų, habilituotas biologijos mokslų daktaras. Visą gyvenimą domisi judesių ir sporto fiziologija ir biomechanika, neuromokslais, įvairaus amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo nefarmakologinėmis technologijomis, sportininkų fizinių ypatybių treniravimu, psichinės sveikatos ir proto treniravimo neurofiziologija.
Dr.Daiva Majauskienė Lietuvos sporto mokslininkė, socialinių mokslų daktarė. Domisi įvairių amžiaus grupių žmonių sveikatinimu per fizinį aktyvumą, sveiku senėjimu, prosocialiu elgesiu, moraliniais sprendimais, ugdymo programomis.
VšĮ Abromiškių reabilitacijos specialistas.

SEMINARAS VYKS:
I GRUPĖ - 2025-06-18 (trečiadienis) Vievio m. Lazdynų Pelėdos bibliotekoje (adresu Trakų g. 7, LT-21381 Vievis, Elektrėnų savivaldybė) salėje nuo 11 val.
II GRUPĖ – 2025-07-08 (antradienis) VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninėje (adresu Sanatorijos g. 72., Abromiškių k. Elektrėnų sav.) nuo 14 val.

SEMINARO TRUKMĖ: 2 ak. val. (1,5 val.)

Dalyvių skaičius ribotas (registracija bus stabdoma surinkus maksimalų dalyvių skaičių).
Dalyvavimas NEMOKAMAS.

Kilus klausimams rašykite el. paštu: kokybe@abromiskes.lt arba teiraukitės telefonu +370 683 58803