



MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAS
SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS
GEROS SAVIJAUTOS CENTRAS „SANUS“

KVIEČIA Į SVEIKATINIMO FORUMĄ
„REIKIA IŠMOKTI SVEIKAM IŠLIKTI“
(VYDŪNAS)

*Forumas vyks 2022 m. balandžio 26 d., 10.00 – 15.00 val.
MČTAU A4 auditorijoje ir vestibulyje, Studentų g.39a*

PROGRAMA

10.00 – 12.00 val. „Sanus“ centro specialistai vertins forumo dalyvių fizinę sveikatą ir atliks:

- segmentinę kūno masės analizę, kuri parodys kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių ir kt. Konsultuos mitybos specialistai.
- pirminį fizinės būklės vertinimą, kurio metu bus atliekami kūno pusiausvyros ir koordinacijos testai, stebimas lankstumas. Kineziterapeutai teiks naudingų patarimų, kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes (kūno pusiausvyrą, koordinaciją bei lankstumą);
- Galėsite atlikti biorezonansinį organizmo siunčiamų signalų testavimą- galėsite sužinoti vidinės terpės pH, centrinės nervų sistemos būklę, užterštumą, biologinį ląstelių amžių, organizmo rezervus, maisto netoleravimo testą.
- bus matuojamas kraujo spaudimas. Kardiologai atsakys į dominančius klausimus.
-

12.00 – 12.20 val. Vyks mankšta su „Sanus“ kineziterapeutu **Dominyku Pusvaškiu**. Užsiėmimo metu bus atliekami nesudėtingi raumenų jėgos lavinimo, kvėpavimo, raumenų tempimo, koordinacijos bei pusiausvyros pratimai. Tai kiekvienam žmogui suteikia energijos visai dienai!

12.20 – 12.30 val. Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas. MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė **Viktorija Montvilienė**.

12.30 – 12.50 val. Fizinio aktyvumo svarba turint širdies nusiskundimų. Santaros klinikos prof. **Pranas Šerpytis**.

12.50 – 13.10 val. Stiprus imunitetas – mūsų sveikatos pagrindas. Šeimos gydytoja **Laimutė Puidokienė**, biochemikė **Jurgita Grigaliūnienė**.

13.10 – 13.30 val. Lėtiniai nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus visuomenės sveikatos specialistas **Remigijus Zumeras**.

13.30 – 14.00 val. Kaip prisijaukinti neįaukias emocijas. „Sanus“ centro specialistė **Uršulė Toleikytė**.

14.00 – 15.00 val. *Diskusijos*.

Organizatoriai: (86 120 2420).