

Brno 20. září 2016

100 akcí na podporu zdravého životního stylu Brňanů

V rámci projektu Brno – Zdravé město se ve dnech od 23. září do 2. října 2016 uskuteční již 22. ročník Brněnských dnů pro zdraví. Kampaň v letošním roce nabízí veřejnosti celkem 100 akcí na podporu zdravého životního stylu – pohybových aktivit, přednášek a seminářů z oblasti zdravé výživy, zdravotního poradenství, aktivního stárnutí a duševního zdraví včetně akcí pro rodiny s dětmi.

*„Životní styl ovlivňuje naše zdraví z celých 50 %. Proto chceme Brňany motivovat k dlouhodobému zájmu o své zdraví a představit jim pestrnou nabídku aktivit k podpoře zdravého životního stylu“, uvedla vedoucí Kanceláře Brno – Zdravé město **Ivana Draholová**.*

Hlavní akcí na začátku kampaně je „Festival zdraví a pohody“, který se uskuteční v sobotu 24. září v parku Lužánky. K vyzkoušení zde bude např. jóga, tai chi, qigong a další formy cvičení. Festival rovněž nabídne farmářský a bylinkový trh, ochutnávku zdravých produktů, kulinářské dílny a workshopy věnované zdravému mateřství a rodičovství. Netradiční zážitek tento den nabídne závod „Deset mil Brnem“ – běh nočním městem s různou délkou tratí tak, aby se jej mohli zúčastnit děti i začátečníci. Zájemci mohou změřit své síly zhruba s tisícovkou dalších fanoušků vytrvalostního běhání. Kromě Špilberku či Petrova se poběží i přes Kasematy, Starou a Novou radnici, Denisovy sady a Zelný trh.

Návštěvníci se budou moci prostřednictvím Brněnských dnů pro zdraví seznámit s různými výživovými směry, přípravou zdravých sladkostí a doporučeními, čeho si všímat na potravinových obalech. Do osvěty v oblasti výživy se zapojí i studenti Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Univerzitním kampusu v Bohunicích v sobotu 1. října prostřednictvím akce „Hravě, zdravě o výživě se studenty nutriční terapie“.

Součástí programu kampaně je i zdravotní poradenství a prevence. Chybět nebudou zdravotní vyšetření, jako je měření krevního tlaku, cukru v krvi či tělesného tuku, které je možné absolvovat např. ve čtvrtek 29. září na akci „Zdravě s Vesnou“. V úterý 27. září budeme moci v Knihovně J. Mahena na Kobližné ulici na akci „Nejen láska prochází žaludkem“ společně s odborníky z Centra pro výzkum toxických látek v prostředí Masarykovy univerzity nahlédnout do mikrosvěta, který si s sebou nosíme na kůži a v trávicím traktu. Dozvíme se, jak bakterie v našem těle ovlivňují naše zdraví a imunitní systém.

Zajímavé aktivity jsou připraveny i pro rodiny s dětmi – „Jóga a luky“ nese název akce, která se uskuteční v sobotu 1. 10. v areálu Mírová v Černovicích. Zájemci si na ní pod vedením zástupců lukostřeleckého oddílu Patriot Brno budou moci vyzkoušet střelbu ze sportovního luku. Podrobný program Brněnských dnů pro zdraví je k dispozici na www.zdravemesto.brno.cz.

*Mgr. Ivana Draholová
vedoucí Kanceláře Brno – Zdravé město
Magistrát města Brna
tel.: 542 173 075
e-mail: zdrave-mesto@brno.cz
www.zdravemesto.brno.cz*