



# Sprememba prehranjevalnih navad in življenjskega stila

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

V sodelovanju s Športno zvezo Šentjur in Osnovno šolo Hruševac iz Šentjurja, Vas vabimo na predavanje in predstavitev **svetovalnih programov o prehrani in športni vadbi**. Predavanje bo potekalo v ponedeljek, 24. aprila 2017, ob 18. uri v prostorih Osnovne šole Hruševac (knjižnica v 2. nadstropju).  
**Vstop prost.**

## **Naše programe odlikujejo:**

- individualen pristop in dolgotrajni rezultati,
- strokovnost dela,
- vadbo in prehrano prilagodimo vašemu telesu in načinu življenja,
- diagnostika, krvna slika, inbody test, življenjski stil, realizacija in napredek

## **Prehrana in gibanje za zdravje**

Predavanje je namenjeno vsem, ki se zavedajo pomena prehrane in gibanja za dobro počutje in zdravje ter vsem, ki se s športom že ukvarjajo in želijo obstoječemu načrtu vadbe in prehrane dodati več.



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

## **Dodatne informacije:**

tel.: 031 801 169

<http://prehranazasmage.si//>

## **Z vami bosta:**

**Dr. Urša Bukovnik**, doktorica znanosti s področja biokemije in specialistka prehrane za športno aktivne. Sodeluje z inštitutom za šport, kjer vodi predavanja, svetovanja in raziskovalno dejavnost.

**Bojan Bajec, prof.**, diplomant Fakultete za šport, trener, organizator športnih prireditev, predavatelj za predmete: management športa, osnove gibanja in športne aktivnosti, športna animacija in osebno trenerstvo.