

Městský úřad Mimoň pořádá pro žáky 6. až 9. tříd ZŠ Sídliště pod Ralskem a ZŠ Mírová Mimoň preventivní program s názvem

PROUDY POHYBU A CHUTI

Společná jízda na vlnách inspirace

Kdy: Čtvrtek 30. 11. 2017, 9.00 až 11.15

Kde: tělocvična ZŠ Sídliště pod Ralskem

- CO:** Hudebně workoutová show Seberevolty Liberec 9:00 - 9:15
O zdravém jezení, životě a prevenci s Margit 9:30 - 10:00
O hudbě, cvičení, životě a drogách s rapperem Marcusem Revoltou 10:10 - 10:40
Diskuze ke všemu probranému s Margit, Marcusem a účastníky show 10:40 - 11:15

KDO:

PharmDr. Margit Slimáková

Je v současnosti nejvýraznější česká specialista na výživu a zdravotní prevenci.

O zdravém jezení, životě a prevenci

Proč je bezva nápad zdravě jíst a jak to v pohodě zvládat i bez počítání kalorií anebo jakýchkoliv jiných nepřírodných restrikcí? Co je skutečně zdravé a co jsou výživové omyly anebo jen tvrzení prodejců?

Praktická pomoc: Zdravý talíř jako nástroj pro pohodové a individuální sestavení jídelníčku.

Jak zdraví podporovat i mimo výživu a jak to vše zvládat v běžném životě? Možnost diskuze.

Marcus Revolta

Je hudebním umělcem, motivátorem a zakladatelem projektu Seberevolta. Díky jeho projektu Seberevolta se mladí lidé stmelují do komunit, kde pořádají společensky-prospěšné akce, cvičí, inspirují k morálním hodnotám, životu bez drog a alkoholu a dosahují svých cílů.

O motivaci, životě, sportu a drogách s rapperem Marcusem Revoltou

Proč je tak důležité si najít v životě vlastní cíl a pracovat na něm? Proč je důležité se vyhýbat drogám a alkoholu a na místo toho sportovat? Jak pohyb posiluje sebevědomí? Jak proměnit své sny v realitu?