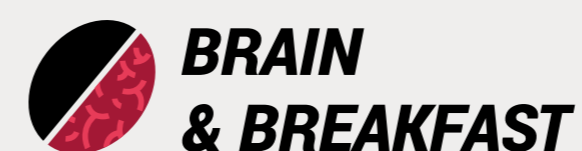


Zdravé telo, zdravý duch a zdravé prostredie

alebo ako nestratiť zdravie v sedavom zamestnaní a spáliť extra 1500 kcal bez tréningu počas pracovnej doby?



Predstavte si, že existujú vedecké postupy, ktoré môžete využiť v pracovnej dobe ku zlepšeniu alebo udržaniu svojho zdravia. Prostredie, v ktorom žijeme a pracujeme, je veľmi nevhodné pre fyzickú seberealizáciu a naše telá za to platia vysokú daň (nadváha alebo iná fyzická degenerácia). To sa však môže zmeniť, pokiaľ sa na telo budeme spoločne dívať ako na biomechanický stroj, ktorý potrebuje základnú pohybovú výživu. Koľko pohybu, aký druh pohybu a ako vyzerajú minimálne štandardy pohybu? Viac si o tom povieme v ďalšom diele Brain&Breakfast s Vladom Zlatošom.

Vlado Zlatoš

Podnikateľ a expert na udržateľnú životosprávu, športovec, tréner, expert na optimálnu výživu a funkčnú kondíciu. Spolu s manželkou je autorom mnohých vlastných produktov a stovák bezplatných článkov na blogu - jeden z najčítanejších i najvýživnejších na slovenskom internete. Jeho celoživotná filozofia sa točí okolo hesla: "Staň sa lepšou verziou samého seba". Jeho poslaním je formovať kultúru výživného pohybu a kultúru funkčného stravovania. Je zakladateľom a spoluzakladateľom viacerých firiem a spoločností, ktoré prevádzkujú inovatívne projekty.



18. 8. 2022

8:30 – 10:00, OC Arkády,
také na Red Button EDU

