



Fakulta
zdravotnických věd

Univerzita Palackého
v Olomouci



KURZ

Zdraví zcela

ZDRAVÍ, TĚLESNÁ A DUŠEVNÍ
POHODA – MOŽNOSTI A PREVENCE

Termín: sobota 22. a neděle 23. 3. 2025, 8:00–15:15

Cena: kurz je pro účastníky bezplatný

Místo: budova Teoretických ústavů
Lékařské fakulty UP, Hněvotínská 3, Olomouc

Parkování: pro účastníky kurzu zajištěno bezplatné
parkování na parkovišti Lékařské fakulty UP
GPS: 49.587354, 17.237721

*Kurz je určen zájemcům, kteří chtějí studovat na Fakultě
zdravotnických věd UP. Kurz je omezen kapacitou.*

PROGRAM – SOBOTA 22. 3. 2025

Lekce: Tělesné složení a jeho význam pro tělesné a duševní zdraví

Víte, jaký význam má tělesné složení pro naše zdraví? Hodnocení tělesného složení je základní podmínkou pro stanovení správné výživy, prevencí před hladověním a obezitou a s tím spojených řadou onemocnění. Zdravé tělesné složení ovlivňuje celkový zdravotní stav, pohybovou aktivitu, duševní pohodu a životní styl jedince.

Lekce: Výživou ke zdraví

Víte, že výživou můžeme významně ovlivnit naše zdraví, a to pozitivně i negativně? Představíme si pilíře, na kterých výživa stojí, jakožto důležitý faktor našeho životního stylu, který můžeme ovlivnit každý den. Chcete se vyznat v pravidlech výživy? A víte, jaké jsou rozšířené mýty kolující ve veřejnosti? Zajímají Vás tipy a rady pro běžné dny? Neváhejte a přijďte si pro odpovědi.

Lekce: Multidimenzionální pohyb – klíč k dlouhověkosti a zdraví fasciálního systému

Nedílnou součástí pohybového systému je fasciální systém, který hraje klíčovou roli ve zdraví našich tkání, pohyblivosti a celkové regeneraci těla. Přiblížíme Vám, jak multidimenzionální pohyb (Zoga Movement®) aktivuje fascie, podporuje jejich pružnost a funkčnost, čímž přispívá k lepšímu fungování tkání, prevenci zranění a celkovému zpomalení procesů stárnutí. Přijďte objevit cestu k dlouhověkosti skrze zdravý a vědomý pohyb.

PROGRAM – NEDĚLE 23. 3. 2025

Lekce: Imunita v souvislostech

Víte, jak souvisí imunita s výživou, pohybem a s ročním obdobím? Objasníme Vám, jak se projevuje nerovnováha a oslabená imunita na naše tělesné a psychické zdraví. Jak změnou životního stylu, skladbou jídla, pohybem a správným dýcháním můžeme přispět k posílení imunity.

Lekce: Klíč k dlouhověkosti – výživa a zdraví v moderním světě

Víte, jak ovlivnit kvalitu našeho života v souvislosti s dlouhověkostí? Pojdme se společně podívat na proměny stravování od minulosti po současnost. Jak se vyvíjelo naše stravování v průběhu let? Co nám přináší moderní přístupy ke stravování a jaký vliv má výživa na kvalitu a délku života? Jak můžeme my sami jednoduchými změnami podpořit svou vitalitu a přispět ke svému zdraví a spokojenosti?

Lekce: Míra stresu a stav cévního řečiště

Víte, jak míra stresu ovlivňuje činnost našeho cévního řečiště a nervového systému? Vysvětlíme Vám, jak stres ovlivňuje naše zdraví. Pomocí diagnostického přístroje Vám bude vyhodnocena míra fyzického a psychického stresu, srdeční frekvence a aktivita nervového systému.

Lekce: Umění uvolnění: dech, pohyb, vědomí

Objevte cesty k uvolnění, snížení stresu a načerpání nové energie. Naučte se relaxační techniky podporující fyzickou i psychickou regeneraci organismu. Seznamte se s principy vědomé práce s dechem, uvolňujícím pohybem a mindfulness přístupem, které společně přispívají ke zlepšení koncentrace, snížení stresové zátěže a podpoře psychosomatické rovnováhy.

Informace:

 fzv.upol.cz

 czv.upol.cz/cs/registration/3863/detail/terms

