

Workshop s chiropraktikom Milanom Miklovicsom

V utorok 15. novembra bol hosťom Knižnice Antona Bernoláka v Nových Zámkoch novozámocký chiropraktik Milan Miklovics, ktorý návštevníkom workshopu porozprával, ako sa dá vhodným pohybom dopracovať k zdravšiemu životu.

Základom zdravého životného štýlu je podľa Milana Miklovicsa pohyb, ktorý by mal byť pestovaný už od útleho veku. Prevenciou pri bolestiach chrbtice a oporného systému je podľa neho vhodná pohybová aktivita, ktorá by mala závisieť od veku, stavby tela a práce, ktorú človek vykonáva. Okrem vhodného pohybu sa na zdravom životnom štýle podieľa aj vyvážená strava, kvalitný spánok a pozitívne myslenie.

Témou workshopu bol aj výber vhodnej pohybovej aktivity pre deti. Rodičom odkázal, aby viedli deti k športu hravou formou, aby vnímali, k akému druhu pohybovej aktivity ich deti inklinujú a tú u nich podporovali.

Prednášku organizovala Knižnica Antona Bernoláka v Nových Zámkoch v spolupráci s OZ Knižnica pre všetkých a podporil ju Fond na podporu umenia.

