

Otwarte spotkanie o zdrowiu kobiet.

Zdrowa Matka = Zdrowa Cóрка

Plan:

- 16.00 - Przywitanie i rejestracja,
- 16.10 - HPV mity i fakty. Kogo warto szczepić?
- 16.30 - Insulinooporność. Jak sobie zacząć z nią radzić?
- 16.50 - Jak oddychać dla naszej miednicy? Teoria i praktyka.
- 17.10 - Aktywna przerwa ćwiczymy z krzesłem,
- 17.20 - Jak skutecznie zmniejszyć tkankę tłuszczową?
- 17.40 - Zdrowie a seks.
- 18.00 - Losowanie nagród, poczęstunek i dyskusja,

Prelegenci:

Agnieszka Limanin - Lek. ginekolog

Kamila Romańczuk - Mgr fizjoterapii

Paulina Gębska - Mgr biologii, dietetyk

Miejsce: Sala konferencyjna

Starostwa Powiatowego w Szydłowcu

pl. M. Konopnickiej 7

Czas: 26 maja 2025, godz. 16:00

26 maja - Dzień Matki