



**VISOKA ŠOLA
ZA PROIZVODNO
INŽENIRSTVO**

Mariborska cesta 2 / 3000 Celje

Telefon: +386 3/428 79 00

Faks: +386 3/428 79 06

E-mail: info@vspi.si

Internet: <http://www.vspi.si>

VABILO NA PREDPRAZNIČNO PREDAVANJE ŠTUDENTOVA SKRBE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE (V ČASU KORONA EPIDEMIJE)

Študentje, še posebej izredni, so pogosto preobremenjeni in veliko sedijo (dopoldne v službi, popoldan na predavanjih). Za zdravje, dobro počutje, lažje premagovanje psihičnih naporov in stresa ter posledično tudi za učinkovitejši študij je potrebna **pravilna prehrana in gibanje**.

Visoka šola za proizvodno inženirstvo v sodelovanju z Boštjanom Jakšetom organizira predavanje na temo pravilne prehrane in telesne dejavnosti, **ki bo potekalo v torek 22. 12. ob 19:00 preko video povezave**

<https://zoom.us/j/95357335068?pwd=UkE1Zi9lMGdPOWIPTIZYd0JPNU9WZz09>

Predavanje bo naravnano motivacijsko in bo obravnavalo sledeče teme:

- zdrava prehrana – konsenz, delež Slovencev, ki zdravo živi in se zdravo prehranjuje, zdravstvena statistika (otroci, adolescenti, odrasli, starejši odrasli),
- prehranski miti (zdrava debelost, ogljikovi hidrati, olja, različne diete, prehranska dopolnila),
- vsakodnevno sedenje (kako vpliva, kako zmanjšati škodljivi vpliv),
- telesna dejavnost (vadba za moč, aerobna aktivnost/hoja, zdrava hrbtenica – gibljivost),
- depresija (je problem ali ne, preventiva/zdravljenje),
- kako naprej: plan, ki dela razliko,

Po predavanju bo možna tudi diskusija s predavateljem.

Boštjan Jakše je po izobrazbi profesor športne vzgoje in kondicijski trener, strokovnjak za zdravo prehrano oz. zdrav in aktiven življenjski slog, trenutno pa zaključuje doktorski študij na Biotehniški fakulteti (prehrana). V svoji poklici karieri je sodeloval s številnimi vrhunskimi športniki (boksarjem Dejanom Zavcem, biatlonko Andrejo Mali, kanuistom na divjih vodah Luko Božičem...) in košarkarskimi klubi (Geoplan Slovan, Union Olimpija, Slask Wroclaw, Lietuvos Rytas, Kijev, Vanoli Cremona...). Je avtor knjige in številnih znanstvenih člankov na področju vpliva načina prehranjevanja na različne bolezni, ki so objavljenih v priznanih znanstvenih revijah.

Prijazno vabljeni na dogodek, kjer boste pridobili informacije **kako izboljšati svoje počutje in zdravje!**

doc. dr. Gašper Gantar
dekan VŠPI

