

# ÉLETMÓDNAP

## Életviteli tanácsadással és ingyenes egészségügyi szűréssel várjuk tagjainkat a programunkon!

Mozgás a szabadban, a Magyar Vöröskereszt Ózdi Helyi Szervezete és az EFI életviteli tanácsadásával. Egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás, hasznos teázási szokások, gyógynövények ismerete.

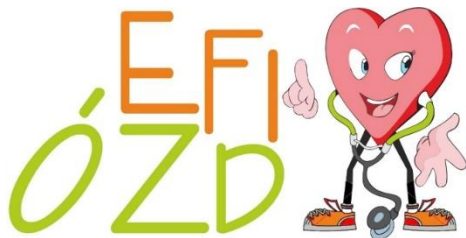
A mozgás jótékony hatása a vércukorra (vércukormérés) és a vérnyomásra.

Játék teszt formájában, a hallott ismeretek visszakérdezése a tagoktól.

A sikeres kitöltők gyümölcs ajándékokat kapnak és emléklapban részesülnek.

**A program ideje: 2020. szeptember 12. (szombat) 10-15 óráig**

**Helye: Ózd Ifjúsági Park**



Szeretettel várjuk tagjainkat és minden érdeklődőt!

A programot a SINOSZ SzÉP keretében szervezzük.