



### Harmonogram spotkań:

**2.12 g. 19:00** – Jako pierwszy omawiany będzie **układ nerwowy**. Zapoznamy się nie tylko z jego budową, ale i ze specyfiką funkcjonowania. Odpowiemy sobie na pytanie czym się różnią komórki nerwowe od komórek glejowych, jak odbywa się przekazywanie i odbieranie bodźców z otoczenia oraz co się dzieje, gdy dojdzie do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego. Powiemy także jak poprzez odżywianie i trening można poprawić funkcjonowanie mózgu – poprawić pamięć czy zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję starczą.

**7.12 g. 19:00** – Drugie spotkanie poświęcone będzie **układowi kostnemu i stawowemu**. Na spotkaniu dr P. Posłuszny opowie o jego budowie, rodzajach kości w ciele człowieka, najczęstszych przyczynach osteoporozy i o tym dlaczego warto unikać nadmiaru kofeiny, soli i cukru oraz jak poprzez odpowiednią dietę i aktywność fizyczną zadbać o mocne kości, stawy czy zdrowe zęby.

**9.12 g. 19:00** – Trzecie spotkanie dedykowane będzie **mięśniom i powięziom** w ciele człowieka. Dowiemy się nie tylko o ich budowie, ale i o tym jakie ćwiczenia wykonywać, by jak najdłużej cieszyć się sprawnym ciałem, a także o pozytywnym i negatywnym wpływie różnych form treningu i wspomaganiu dietetycznym sprawności motorycznej mięśni.

**14.12 g. 19:00** – Kolejne spotkanie powiązane z prelekcją dotyczyć będzie **układu krążenia**. Dr Posłuszny opowie o budowie i funkcjonowaniu serca, najczęstszych chorobach układu krążenia oraz profilaktyce poprzez aktywność fizyczną i sportową oraz odżywianie.

**16.12 g. 19:00** – **Układ oddechowy** to temat kolejnej prelekcji. Dowiemy się jak przebiega proces oddychania oraz dlaczego palenie tytoniu jest tak szkodliwe dla zdrowia. Jak trenować by poprawić stan układu oddechowego oraz co jeść, aby zapobiegać infekcjom górnych dróg oddechowych.

**21.12 g. 19:00** – Kolejne spotkanie poświęcone będzie **układowi pokarmowemu i wydalniczemu**. Prawidłowe odżywianie to podstawa dobrego samopoczucia i zdrowia, dlatego dr Posłuszny przybliży nam jak powinny wyglądać prawidłowe nawyki żywieniowe, co zrobić by zmaksymalizować wykorzystanie substancji odżywczych i nie przytyć, jak wysiłek fizyczny działa na układ pokarmowy oraz jak łączyć pokarmy by nie zaburzać procesów trawienia, co jeść przed w trakcie i po treningu.

**23.12 g. 19:00** – Ostatnie spotkanie dotyczyć będzie **układu rozrodczego i rozwoju płodowego**. Dowiemy się jak nie tylko o budowie poszczególnych narządów, ale i o tym jak przebiega ciąża.

Wstęp na spotkania tylko z ważnym biletem. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Więcej informacji na naszej stronie internetowej: [www.bodyworlds.pl](http://www.bodyworlds.pl). Wszelkie pytania prosimy kierować pod adresem [pr@bodyworlds.pl](mailto:pr@bodyworlds.pl)

Serdecznie zapraszamy!