



Mladinski center RISKO vabi na

ŠPORT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE – SKLOP IZOBRAŽEVANJ O ZDRAVI PREHRANI

Zdrava prehrana in šport sta dva zelo pomembna dejavnika in pogoja za dobro počutje in fizični razvoj vsakega posameznika. Prekomerno in nepravilno prehranjevanje brez gibanja povzroča veliko tveganje za razne bolezni. V okviru aktivnosti bomo izvedla dva dogodka: Športni vikend in Sklop izobraževanj o zdravi prehrani. Predavanja bomo popestrili s številnimi primeri iz prakse ob aktivnem sodelovanju vseh prisotnih.

Vabljeni, da se nam pridružite:

- **v soboto, 18.06.2016 ob 16.00 uri na dvorišču Dvorca Rakičan – ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA PROSTEM**
- **v nedeljo, 19.06.2016 ob 16.00 uri na dvorišču Dvorca Rakičan – ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA PROSTEM**
- **v ponedeljek, 20.06.2016 ob 16.00 uri v Modrem salonu Dvorca Rakičan – KAKO PREHRANA IN ŠPORT VPLIVATA NA ZDRAVJE, SESTAVA IN PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV**
- **v torek, 21.06.2016 16.00 uri v Modrem salonu Dvorca Rakičan – PRAVILNO PREHRANJEVANJE IN PRAVILNO GIBANJE, ZDRAVA, URAVNOTEŽENA IN VARNA PREHRANA**

Pričakujemo te!

Ekipe mladinskega centra RISKO