

## FITNES IN ZDRAVA PREHRANA

10. in 11. 11. 2017 smo se 2 učenki in 2 spremljevalki iz PPVI udeležili dvodnevne delavnice o fitnesu in zdravi prehrani, ki je pod okriljem Specialne olimpijade Slovenije potekala v mariborskem hotelu Arena.

Gre namreč za temi, ki jim tudi v športu specialnih olimpijcev v zadnjih letih dajejo velik pomen.

V petek smo se pogovarjali o zdravi prehrani. Veliko zanimivega o njej nam je povedala dr. Ivana Jurov. Opozorila nas je na pitje zadostne količine vode in nesladkanih pijač. Poudarila je tudi pomen gibanja, ki naj bo del vsakdana, kajti zdravo telo je zadovoljno telo in »Če boš zdrav in zadovoljen s svojo samopodobo, boš lažje premagoval tudi ostale ovire v svojem življenju.«

Zelo všeč nam je bilo sodelovanje v praktičnem delu, kjer smo pripravljali avokadov in tunin namaz, sadna nabodala in domač ledeni čaj.

Sobotno dopoldne je s predavanjem zapolnil Tilen Muha, fitnes inštruktor in osebni trener, sicer pa naš animator v projektu Specialno jadrnanje. Predstavil je različne gibalne sposobnosti in kako, s kakšnim treningom najboljše vplivamo na njihovo izboljšanje. Z delom v skupinah smo pripravili programe vaj za različne učinke treninga. Vaje, ki smo jih izbrali za doseg posameznega cilja, so nazorno prikazali športniki.

Nato je sledil še praktični del v fitnesu, kjer smo sodelujoči komaj čakali na aktivno udejstvovanje.

Seminar smo sklenili s podelitvijo potrdil o udeležbi, prejemo zanimivega pripomočka za utrjevanje zapestja, zdravim kosilom ter kopianjem v Hotelu Habakuk.

### *PRIPRAVA ZDRAVE HRANE*







FINES





*KOPANJE V HOTELU HABAKUK*

