



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius
Įmonės kodas 300034190. info@aeromix.lt www.aeromix.lt

SEMINARAS

AKTYVUS ILGAAMŽIŠKUMAS

Aktyvus ilgaamžiškumas. Metodai ir pratimai, kurie prailgina gyvenimą.

Ar žinote, kad žmogus gali gyventi 120 metų ir daugiau? Senėjimo procesas yra valdomas ir jį galima reguliuoti. Gebėjimas atitolinti senatvę, mokėjimas išvengti ankstyvo senėjimo yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Išgirsite naujausių mokslinių tyrimų rezultatus bei galimybes ir būdus kaip išlaikyti pilnavertį gyvenimą brandžiame amžiuje. Dėstytoja Svetlana itin domisi ilgaamžiškumo problemomis, baigusi Federalinės biomedicinos agentūros instituto geriatrijos ir senėjimo prevencijos kursus Maskvoje, pasidalins su Jumis naujausiais moksliniais tyrimais bei metodais.

Seminaras skirtas fitneso treneriams, kineziterapeutams, sveikatos specialistams dirbantiems ar norintiems dirbti su vyresnio amžiaus žmonėmis.

Seminarą ves profesionali asmeninių treniruočių trenerė, daugkartinė Europos fitneso čempionė, pedagogė - Svetlana Pugacheva (Rusija).

SEMINARO PROGRAMA:

1. Žmonių gyvenimo ribos.
2. Šimtamečiai žmonės - jų ilgaamžiškumo, sveiko ir ilgo gyvenimo paslaptys.
3. Sarkopenija, demencija, Alzheimerio liga.
4. Testavimas.
5. Fitnesas smegenims.
6. Ilgaamžiškumo pusiausvyra - kaip ir kiek galime pailginti ar sutrumpinti savo gyvenimą.
7. Pratimų rinkinys, lėtinantis senėjimo procesus.
8. Mityba, azoto oksidas, peptidai, chronoblokatoriai.
9. Meditaciniai kvėpavimo būdai ir atsipalaidavimo metodai, kurie padeda sulėtinti senėjimo procesus.