

# 2019. március 5-én 9.30 –tól az aAltisz Gimnáziumban!



## Kedves Sportolók, diákok!

Március elején egy dietetika előadás után, az egyik legkorszerűbb testösszetétel mérő géppel van lehetőségetek megismerkedni!

Szeretnénk nektek valódi tudást adni, amelyet a későbbiekben hasznosítani is tudtok. Egy ház építéskor először az alapokat fektetjük le, nos ez itt sincs másként.

Első előadásunk a táplálkozási alapfogalmakat és az egészséges táplálkozás vonatkozásait ölelné fel.

### **Program:**

Dietetikai előadás és kérdések 9:30-10:30

Inbody mérés: érkezési sorrendben

15 perc/fő kiértékeléssel ( lehetőség van előadás előtt és után is! )

Programváltozás jogát fenntartjuk!

### Inbodyval kapcsolatos MEGJEGYZÉSEK:

A mérések és visszamérések körülményei – lehetőleg – mindig legyenek ugyanazok! Az egyes paraméterekben való eltérés akár 2-3 % különbséget is eredményezhet!

- lehetőleg reggel, éhgyomorral

- folyadék bevitel után

- fehérneműben

- edzés, zuhanyzás, szauna után 3-4 óra teljen el

- alkohol fogyasztás után 12 óra

- szoros ruha (pl. harisnya) mellőzése

- menstruációs ciklus azonos időszakában

### Egyéb:

- terhesség alatt: mérést szabad végezni, de nem javasolt

- pacemakerrel TILOS

- epilepsziával TILOS