

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Majówka Witalna z UŁ

**Sustainable Lifestyle Promotion Center University of Łódź**  
**Majówka Witalna z Tai Chi i Diet Coaching, Spała, 29.04-04.05**

Prowadzenie: Urszula Mijakoska, Radosław Węglarz

- To, co jemy, może wpływać na nasze ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera - naukowcy z Columbia University
- Co roku w Polsce zawał dotyka 100 tys. osób, co się równa liczbie mieszkańców jednego sporej wielkości miasta - zjazd polskich kardiologów

- Zdrowy styl życia powoduje wzrost aktywności enzymu, który przedłuża życie naszych komórek - „Lancet Oncology”
- Zdrowy styl życia łagodzi genetyczne predyspozycje do cukrzycy typu II - „New England Journal of Medicine”
- Udział w zajęciach sportowych może uchronić przed depresją i wypaleniem zawodowym - „Journal of Applied Psychology”

#### ROZKŁAD ZAJĘĆ:

- 7.15-7.45 Ćwiczenia poranne (tai chi, chi kung)
- 8.00-9.00 Śniadanie z diet coachem
- 9.30-11.00 Diet coaching
- 11.00-11.30 Drugie śniadanie
- 11.30-13.00 Zajęcia ruchowe (nordic walking, fitness)
- 13.30-15.00 Obiad z diet coachem
- 15.00-16.30 Czas wolny
- 16.30-17.00 Podwieczorek
- 17.00-18.30 Zajęcia ruchowe (tai chi, chi kung)
- 18.30-19.30 Kolacja z diet coachem

# MAJÓWKA WITALNA 2013

z Centrum Promowania Zrównoważonego Stylu Życia UŁ

29 KWIETNIA – 4 MAJA SPAŁA



**SUSTAINABLE LIFESTYLE  
PROMOTION CENTER**  
CENTRUM PROMOWANIA ZRÓWNOWAŻONEGO STYLU ŻYCIA



Uniwersytet  
**ŁÓDZKI**

## ORGANIZATOR

CENTRUM PROMOWANIA  
ZRÓWNOWAŻONEGO STYLU ŻYCIA UŁ

Monika Pilacik

Centrum Karier i Współpracy

z Pracodawcami

ul. Narutowicza 65 p. 308, 90-131 Łódź

e-mail: monikapilacik@uni.lodz.pl

tel. 42 635 41 76

*Ludzie powinni dostawać premie za zdrowy styl życia*

prof. Julian Le Grand

London School of Economics, doradca brytyjskiego rządu

Proponujemy Państwu udział w autorskim warsztacie opracowanym dla osób, których celem jest dokonanie zmiany w sposobie życia, prowadzącej do harmonizacji i pełnego zadowolenia. Warsztat poprowadzi Państwa poprzez proces diet coachingu, czyli świadomego odżywiania się, proces utrzymania w zdrowiu ciała i umysłu, nauki najbezpieczniejszej formy codziennego ruchu jakim jest nordic-walking oraz praktykowanie harmonijnych ćwiczeń tai chi dobranych na potrzeby uczestników warsztatu.

## OFERUJEMY

25 godz warsztatu diet coaching

18 godz. zajęć ruchowych (tai chi, nordic walking, fitness)

5 posiłków dziennie zrównoważonej diety

5 noclegów

We współpracy z:



PGE Górnictwo i Energetyka  
Konwencjonalna SA



[www.facebook.com/SustainableLifestyleResearchCenter](http://www.facebook.com/SustainableLifestyleResearchCenter)

Źródło: [www.uni.lodz.pl](http://www.uni.lodz.pl)

<http://laboratoria.net/edukacja/17498.html>

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**