



🍏 VABILO NA DELAVNICO: ZDRAVA DOLGOŽIVOST 🍏

Brezplačna delavnica v okviru projekta Zdrava dolgoživost

Ste se kdaj vprašali, kaj se skriva pod številkami na tehtnici? Ali vaše telo prejema dovolj hranil, ki jih potrebuje za vitalnost v zrelih letih?

Vabimo vas na prvo brezplačno delavnico v okviru projekta **Zdrava dolgoživost**, kjer bomo skupaj odkrivali ključne do boljšega počutja in moči.

Kdaj in kje?

📅 Ponedeljek, 16. marec 2026

🕒 Od 9.00 do 11.00

📍 Medgeneracijski center Dolenja vas



Kaj vas čaka?

- **Predavanje:** Skrivnosti zdravega prehranjevanja.
- **Meritve:** Analiza telesne sestave s profesionalnim bioimpedančnim analizatorjem.
- **Svetovanje:** Individualna razlaga vaših rezultatov in praktični nasveti.

Izvajalec delavnice: dr. Monika Brglez, univ. dipl. inž. živil. tehn.
Zavod SREČEN.SI

Zakaj priti? Spoznajte, kako z majhnimi spremembami na krožniku ohraniti mišično maso, energijo in krepko zdravje.

Dogodek je brezplačen. Zaradi lažje organizacije vas prosimo za predhodno prijavo na mcp@prebold.si ali 031 722 201.

Veselimo se srečanja z vami!



Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



2. STRAN: Opis aktivnosti (Za arhiv ali informativno tablo)

OPIS AKTIVNOSTI: Projekt Zdrava dolgoživost

Tema: Analiza telesne sestave in zdrava prehrana v zrelih letih

Namen prvega srečanja je opolnomočiti udeležence z znanjem o specifičnih prehranskih potrebah po 65. letu starosti ter jim omogočiti vpogled v njihovo telesno pripravljenost.

1. del: Predstavitev zdravega prehranjevanja (30 min). V uvodnem predavanju se bomo osredotočili na:

- Pomen zadostnega vnosa **beljakovin** za ohranjanje mišične mase (preprečevanje sarkopenije).
- Hidracijo in prepoznavanje občutka žeje.
- Vlogo ključnih mikrohranil (kalcij, vitamin D, vitamin B₁₂).
- Praktične primere uravnoteženih obrokov, ki so preprosti za pripravo.

2. del: Meritve z bioimpedančnim analizatorjem (BIA). Vsak udeleženec bo lahko opravil meritev, ki vključuje:

- Delež telesne maščobe in puste mišične mase.
- Delež visceralne (notranje) maščobe.
- Količino vode v telesu in bazalni metabolizem.

3. del: Individualna razlaga in svetovanje. Po opravljenih meritvah bo vsak prejel svoj izpis rezultatov. Sledi kratka individualna interpretacija, kjer bomo številke povezali z vsakodnevnimi navadami in poiskali možnosti za izboljšave.