



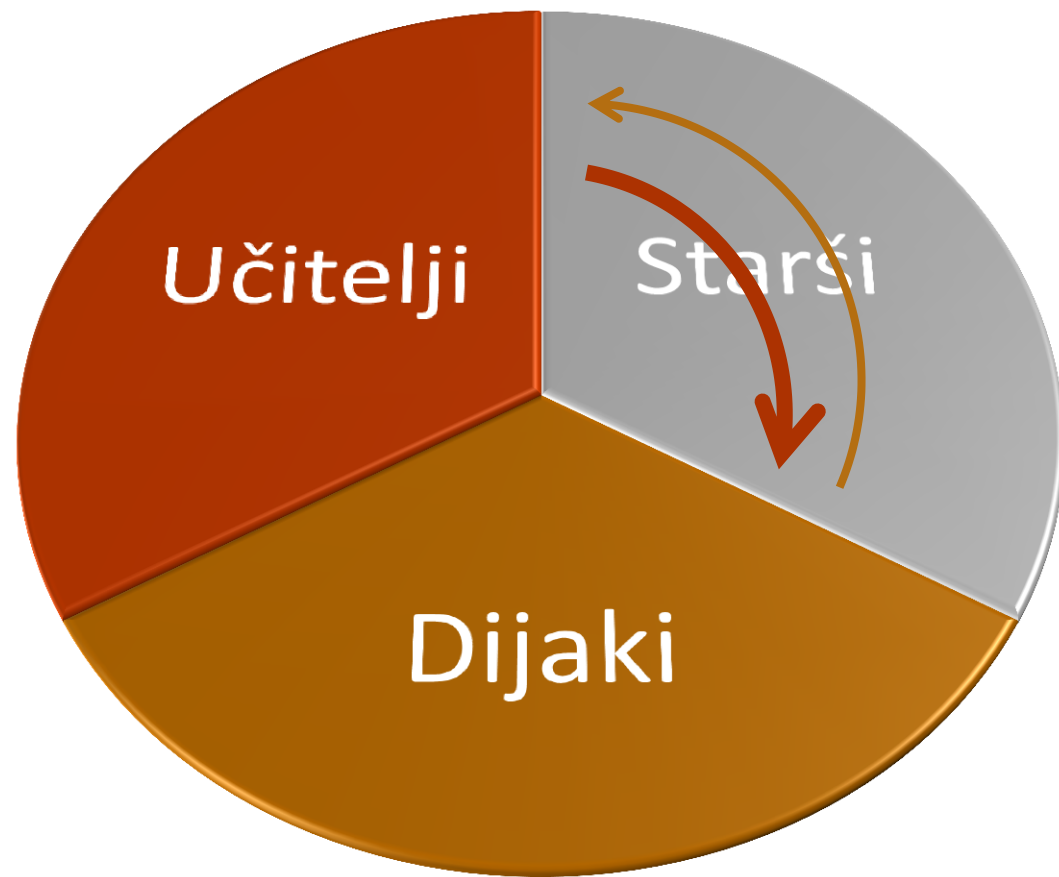
ŠOLSKI CENTER CELJE

SREDNJA ŠOLA ZA STROJNIŠTVO MEHATRONIKO IN MEDIJE



HRANA ZA ZDRAVO SRCE

Edvard Došler





Dijaki



DIHANJE IN TELESNA
DEJAVNOST



ANTISTRESNA
TERAPIJA IN GLASBA



Učitelji



DIHANJE IN
TELESNA
DEJAVNOST



ANTISTRESNA
TERAPIJA IN
GLASBA



ANTIOKSIDATIVNA
HRANA IN
PREHRANSKA
DOPOLNILA

Struktura vadbenega programa

- Ogrevanje
- Aerobna vadba
- Vadba za moč
- Vadba za gibljivost

Srčni utrip

- Stopnja obremenitve in srčni utrip
- Določitev maksimalnega utripa
- Določitev primerne intenzivnosti

Preventiva za zdravo srce

- Zdravniški pregledi
- Prehrana
- Izognitev infarktu
- Globoko in pravilno dihanje

Glasba kot zdravilo

- Glasba zdravi srce in dušo
- Z glasbo proti stresu in tesnobi

Različne melodije, različen vpliv

- Katero glasbo izbrati?
- Mozartov učinek
- Glasba, ritmi, zvok: vpliv na počutje
- Nekaj zdravilnih receptov – malo drugače:
- Terapija z glasbo

Aronija

- Hranljiva in zdravilna vrednost
- Zdravilne lastnosti
- Uporabnost
- Povzetek zdravilnih lastnosti po sklopih
- Razstrupljanje z aronijo kot del dnevne higijene

PETRŠILJEVO VINO

- Vino za srce
- 800 let stari recept, ki krepi srce in ga zdravi!