

Przebadaj się i skosztuj zdrowych potraw - Expo Zdrowie w Świnoujściu



SPRAWDŹ W JAKIEJ

JESTEŚ FORMIE

POZNAJ SWÓJ

WIEK BIOLOGICZNY

ODKRYJ 8 ZASAD

ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE?

- Pomiar poziomu cholesterolu i glukozy
- Pomiar wydolności płuc
- Konsultacja lekarska
- Wyliczenie BMI
- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Test wysiłkowy (harwardzki)
- Masaż relaksacyjny
- Degustacja zdrowej żywności

Programowi patronują:

FUNDACJA
ŹRÓDŁA ŻYCIA



Finansowane ze środków
Gminy Miasto Świnoujście



**WSTĘP
WOLNY**

ZAPRASZAMY

**PLAC SŁOWIAŃSKI
ŚWINOUJŚCIE**

18 maja 2025 r. (niedziela)

Godz. 10:00-15:00

www.expozdrowie.pl

Bezpłatne badania profilaktyczne, praktyczne informacje na temat zdrowego stylu życia

oraz degustacja zdrowych potraw - to wszystko czeka na mieszkańców Świnoujścia oraz turystów podczas interaktywnej wystawy Expo Zdrowie, która odbędzie się 18 maja br. (niedziela) w godzinach 10:00-15:00 na Placu Słowiańskim. Wydarzenie finansowane jest ze środków Gminy Miasto Świnoujście.

Celem wystawy jest zmniejszenie zapadalności na choroby cywilizacyjne oraz poprawa jakości życia mieszkańców. Projekt promuje zdrowy styl życia i podkreśla znaczenie profilaktyki oraz wczesnego wykrywania problemów zdrowotnych. Uczestnicy będą mieli okazję odwiedzić osiem stanowisk edukacyjnych, które w przystępny sposób przedstawiają podstawowe zasady zdrowego życia, takie jak odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczną, nawodnienie, dostęp do świeżego powietrza, równowagę psychiczną oraz wypoczynek.

W ramach wydarzenia przewidziano wykonanie szeregu bezpłatnych badań, takich jak test harwardzki z pomiarem pulsu, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar poziomu glukozy i cholesterolu we krwi, masy ciała oraz wskaźnika BMI. Uczestnicy będą mieli również możliwość wykonania testów wydolnościowych, pomiarów oddechowych oraz masażu relaksacyjnego. Wszystkie wyniki zostaną zapisane na Osobistej Karcie Badań, którą uczestnicy będą mogli zabrać ze sobą.

Oprócz możliwości wykonania badań profilaktycznych, w programie wystawy przewidziano degustację zdrowej żywności. Na specjalnie przygotowanym stoisku degustacyjnym będzie można przekonać się, że zdrowe odżywianie nie musi oznaczać rezygnacji ze smaku, prostoty ani przystępności. Serwowane dania będą nie tylko pełnowartościowe, ale także apetyczne, łatwe do przygotowania i niedrogie.



Na terenie wystawy dostępne będzie także stanowisko z literaturą o tematyce zdrowotnej, gdzie uczestnicy będą mogli zaopatrzyć się w książki poświęcone profilaktyce i zdrowemu stylowi życia. Dodatkowo, odwiedzający otrzymają broszury edukacyjne, które zawierają najważniejsze zasady promujące zdrowie i dobre samopoczucie.

Expo Zdrowie to doskonała okazja, by zdobyć cenne informacje na temat zdrowia i profilaktyki. Dzięki bogatemu programowi i dostępnym materiałom edukacyjnym, każdy, kto odwiedzi wystawę, z pewnością zyska wartościowe informacje, które pomogą wprowadzić pozytywne zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Serdecznie zapraszamy mieszkańców oraz turystów do udziału w Expo Zdrowie – nie przegap okazji, by zrobić coś dla siebie i świadomie zadbać o zdrowie oraz codzienne samopoczucie.

Więcej informacji:

<https://swinoujście.bliskoserca.pl/aktualnosci/expo-zdrowie-w-swinoujściu-18-05-2025,2964>

Foto: Expo Zdrowie