



GUBIŠ A DOBIVAŠ

Novi Vinodolski u novom projektu u borbi protiv pretilosti

Savez sportske rekreacije *Sport za sve* PGŽ sa svojim partnerima i pod pokroviteljstvom Primorsko – goranske županije pokreće novi program pod nazivom **Gubiš a dobivaš**, namijenjen svim generacijama. U projekt se uz Opatiju i Rijeku, uključio i Novi Vinodolski koji će biti jedno od mjesta na kojem će se projekt provoditi.

Prekomjerna debljina, utječe na sve aspekte života, a pretilost je kronična bolest koja se ubraja u vodeće bolesti suvremene civilizacije te je borba protiv nje itekako važan cilj brojnih programa i institucija koje se s njom hvataju u koštac. Upravo zato, SSR „Sport za sve“ PGŽ pokreće hvalevrijedan program koji će se održavati u Rijeci, Opatiji, Novom Vinodolskom te na Platku i koji je besplatan za sve. Sve što je potrebno je prijava u ovaj četveromjesečni program koji će se odvijati uz stručno vodstvo liječnika, nutricionista, instruktora i trenera, a metodički se sastoji od narednih aktivnosti:

1. *Uvodno predavanje "Svi rizici pretilosti"*
2. *Liječnička procjena kandidata*
3. *Dijagnostika:*
 - a) *Mjerenje BIA medicinskim aparatom za utvrđivanje sustava tijela, odnosno utvrđivanje količina i odnosa osnovnih somatskih elemenata organizma: kosti, masnoće i vode.*
 - b) *ABI (ankle-brachial indeks) - jednostavan test koji se koristi za procjenu periferne arterijske bolesti (PAD - peripheral arterial disease)*
4. *Savjetovalište zdrave prehrane*
5. *Radionica izrade zdrave hrane - balansiranje obroka*
6. *Predavanje „Vježbajmo, zabavimo se i budimo fit“*
7. *Sportsko rekreativni program:*
 - a) *Nordijsko hodanje*
 - b) *Rehabilitacijsko nordijsko hodanje*
 - c) *SUP-anje*
 - d) *Zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje*
 - e) *Terenske radionice*

Program započinje u listopadu nakon formiranja grupa na tri lokacije, a u program se mogu prijaviti sve zainteresirane osobe te odabrati u koju se grupu žele uključiti: Rijeka, Opatija ili Novi Vinodolski. Prijaviti putem maila: sportzasve.pgz@gmail.com

Zainteresirani su se mogli prijaviti i osobno uz prvi trening na Festivalu sportske rekreacije "Obilježavanje Hrvatskog olimpijskog dana na Platku" održanog 8. rujna.

Broj sudionika po grupi je ograničen, a već sada možemo reći da je grupa od 30 ljudi za Novi Vinodolski popunjena te da će se grupni treninzi u slučaju lošeg vremena održavati u Staroj školi u Klenovici na adresi Omladinska 1, dok će se za lijepog vremena, treninzi održavati na otvorenom. Početak programa je 14. listopada u popodnevnom terminu.

Isto tako, Turistička zajednica nastavlja sa programom nordijskog hodanja te će u suradnji sa Nordic Walking Team Opatija i KŠR Gorovo organizirati i četiri nordijska hodanja subotama stazama u zaleđu i uz more i to:

- 12. listopada - Staza ribara (6 km)
- 26. listopada - Nebeski labirinti (7,5 km)
- 16. studenog - Dolina vina (8 km)
- 23. studenog - Od izvora do Frankopana (10,5 km)

Svim prijavljenima želimo uspješan put ka zdravijoj verziji sebe, a sve zainteresirane pozivamo da nam se pridruže na nordijskim hodanjima!

Svi detalji bit će dostupni na web stranici i društvenim mrežama Turističke zajednice Grada Novi Vinodolski!