**Sercowy wieczorek w Mrs. Sporty w Zamościu**

**Klub Mrs. Sporty z Zamościu organizuje w najbliższą środę prozdrowotny wieczorek. Wyjątkowo - bo to klub sportowy wyłącznie dla kobiet - tym razem na spotkanie zaprasza nie tylko przedstawicielki płci pięknej. Podczas spotkania zostanie poruszony temat chorób układu krążenia. To problem, który dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn.**

Według danych GUS z 2017 roku choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci w naszym kraju. W ich skutek umiera 45 proc. Polaków. Odsetek ten jest jeszcze wyższy w województwach świętokrzyskim, lubelskim i podkarpackim. Tymczasem lekarze od lat przekonują i powtarzają, że chorobie można zapobiec i uniknąć wielu dramatów tylko poprzez zmianę trybu życia.

 *- Dla poprawy kondycji serca niezbędna jest zdrowa dieta i ruch - mówi Dariusz Wojtkowski, właściciel Mrs. Sporty w Zamościu, a zarazem trener personalny. - W naszym klubie można ćwiczyć pod opieką wykwalifikowanego trenera według indywidualnego programu, opracowanego także pod kątem medycznych zaleceń. Można skorzystać z porad dietetyka. Chcieliśmy jednak, aby nasi klienci poszerzyli też swoją wiedzę teoretyczną dotyczącą schorzeń kardiologicznych, by zrozumieli jak poważny to problem. Stąd pomysł na tematyczny wieczorek.*

 Spotkanie odbędzie się 18 kwietnia (środa) o godz. 19.30 i potrwa godzinę. Wstęp jest bezpłatny. Poprowadzi je Anna Jańczuk, dietetyk Mrs. Sporty Zamość. Wyjaśni m.in. o czym informuje nas pomiar ciśnienia tętniczego, czy jest dobry i zły cholesterol i jak regulować jego poziom odpowiednią dietą. Powie jakie skutki może wywołać tzw. podwyższony cholesterol, a także jaką rolę odgrywają trójglicerydy.

 Jeśli ktoś jeszcze nie wie co to jest homocysteina, nazywana cholesterolem 21 wieku, podczas wieczorku będzie mógł się tego dowiedzieć. Anna Jańczuk omówi w jaki sposób dieta oraz sposób życia wpływają na postęp choroby miażdżycowej. Poradzi też jak nie dać się zwariować, czyli jakie badania biochemiczne są konieczne, żebyśmy mieli wystarczającą informację o stanie naszego zdrowia i trzymali rękę na pulsie.

 Wieczorek odbędzie się w klubie Mrs. Sporty przy ul. Reja 21 (Dom Handlowy „Tomasz”). Organizatorzy liczą na wcześniejszą rejestrację telefoniczną, pod numerem 690 022 632 lub za pośrednictwem Facebooka.