



ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ « ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ »

19 мая 2019 г

ЗАЛ 1

Источник стройности и красоты

- Как питаться правильно
- Стоит ли «садиться на диету»
- Как относиться к голоданию
- Как грамотно разработать план физической активности, чтобы не навредить себе
- Что лежит в основе грамотного похудения, и как закрепить достигнутый результат

13:00 **Коррекция веса и правильное питание**

Наталья Петровна Попова

Врач-эндокринолог высшей категории, опыт работы 17 лет

Есть и не толстеть. Составляем рацион питания правильно. Перечислим основные ошибки и подробно ответим на ваши вопросы.

13:30 **Физические нагрузки: тормозим старение или подгоняем?**

Иван Анатольевич Громов

Зав. отделением хирургии, врач-травматолог-ортопед, врач спортивной медицины, опыт работы 14 лет

Ирина Андреевна Колесникова

Врач-кардиолог, к. м. н., опыт работы 12 лет

- Физическая нагрузка: польза или вред?
- Что болит после занятий в спортзале?
- Необходимо ли правильно подбирать обувь и одежду для физических занятий?
- Как избежать отрицательного влияния физической нагрузки?

14:00 **Коррекция гормонального фона и дефицита витаминов**

Ольга Александровна Моисеева

Врач-эндокринолог

Худеем грамотно: как нормализовать обмен веществ.

14:30 **Значение массажа в достижении здорового веса**

Ольга Геннадьевна Веснина

Специалист по аппаратному массажу

Закрепляем результат похудения: здоровье и эластичность кожи.

16:00 **Правильное питание детей и подростков. Береги вес смолоду**

Виктория Вячеславовна Клепалова (Мрясева)

Детский эндокринолог высшей категории, к. м. н., опыт работы 25 лет

- Как именно нужно питаться всей семье, чтобы предотвратить лишний вес детей?
- Как формируются и как воспитать правильные пищевые пристрастия в семье?
- Сколько дети разных возрастов должны получать в граммах и калориях, учитывая половые особенности?
- Что такое культура еды и какое она имеет значение в современном мире?

ЗАЛ 2

Источник молодости и долголетия

- Как уберечь себя и своих близких от болезней в промышленном мегаполисе
- Как заботиться о себе, чтобы сохранить молодость и красоту

13:00 **Значение наследственности и методы регулярного наблюдения за здоровьем**

Лариса Александровна Скакун

Зам. главного врача по ОМР, врач-эндокринолог, врач-диетолог, опыт работы 27 лет

Исследуем прошлое ради будущего. Как особенности нашего тела влияют на качество жизни.

13:30 **Остеопороз и заместительная гормональная терапия**

Ольга Александровна Громова

Зав. центром лечения остеопороза, врач-терапевт, ревматолог, к. м. н., опыт работы 13 лет

Елена Владимировна Первушина

Врач акушер-гинеколог, к. м. н.

Перелом на ровном месте. Почему кости становятся хрупкими?

14:30 **Витамины и БАДы. Нутрициология (питание)**

Наталья Петровна Попова

Врач-эндокринолог высшей категории, опыт работы 17 лет

Лариса Александровна Скакун

Зам. главного врача по ОМР, врач-эндокринолог, врач-диетолог, опыт работы 27 лет

Что пить и есть, чтобы быть здоровым. Витамины и минералы – помощники нашего здоровья?

15:00 **Правильное дыхание для сохранения молодости и долголетия**

Мария Николаевна Вересова

Врач-оториноларинголог

Дышу свободно и правильно.

- Слизистая носа, как часть системы всего организма
- Чем пахнет стресс, радость, боль
- Как сахар влияет на обоняние

15:30 **Косметология и интимная пластика**

Мария Михайловна Дружкова

Врач акушер-гинеколог

Мария Михайловна Левина

Врач-косметолог