

PRELEKCJE DLA BIEGACZY

Kiedy: 13.04.2019 (sobota)
Godzina: 15.00 – 17.20
Gdzie: Międzynarodowe Targi Poznańskie (Hol Wschodni/Sala Zielona)

- 15.00 – 15:20 **Choroba zwyrodnieniowa kończyn dolnych u biegaczy. Fakty i mity.**
Spotkanie z dr hab. Sławomirem Marszałkiem autorytetem w dziedzinie osteopatii w Polsce.
- 15.30 – 15.50 **Superfoods” w diecie sportowca – czy to działa?**
Spotkanie z dr n. med. Magdaleną Warchołą dietetyk z wieloletnim doświadczeniem oraz pasjonatką zdrowego stylu życia.
- 16.00 – 16.20 **Jak zbudować nawyki, które zadbają o Twoje postępy?**
Spotkanie z Michałem Michalskim autorem książki: "Jak zmienić nawyki i wzmocnić silną wolę". Nauka praktycznej psychologii w biznesie, sporcie i życiu prywatnym.
- 16.30 – 16.50 **A jak Antarktyda, B jak biegun, C jak cel! Jak nie dać się rutynie i czerpać radość z każdego treningu. Skąd czerpać motywacje, by osiągnąć każde sportowe marzenie?**
Spotkanie z Piotrem Suchenią jedynym polakiem, który zwyciężył maratony na obu biegunach.
- 17:00-17:20 **Maratony na krańcach Świata – 201races.com**
Spotkanie z Michałem Walczewskim i Sławkiem Smolińskim autorami projektu 201races.com. Koronny dystans pokonali już m. in. na Antarktydzie i Spitzbergenie, Mauritiusie, w Dubaju, Pekinie i Tajlandii.