



CESTA KE ZDRAVÍ

O OTUŽOVÁNÍ A DECHU

přednáška Davida Vencla



DAVIDVENCL.CZ



Česká farmaceutická společnost

Spolek farmaceutů Hradec Králové

Pozvánka

na 147. přednáškový večer
Výukové centrum Lékařské fakulty v areálu FN HK, velká posluchárna
Středa 11. října 2023 v 18.00 hodin

Program:

Název: Cesta ke zdraví - o otužování a dechu

Přednášející: David Vencl, otužilec a freediver, Czech iceman

<https://davidvencl.cz>

Anotace:

Vystavování se chladu je odvěká technika jak se udržovat odolný. Odolnost, to je to slovo, které hledáme, pokud hledáme jen jedno, které vystihne benefit otužování. Druhé by bylo radost. Otužování posiluje mysl i tělo a to konkrétně kardiovaskulární, nervový a hormonální systém. Můžeme říct, že do jisté míry se skutečně jedná o všelék. Netřeba ho přeceňovat, ale ani podceňovat. Každopádně je to jeden z nejefektivnějších a nejdostupnějších způsobů starání se o organismus. Rád vám řeknu, proč to tak je, jak na to, abychom se chladu vystavovali efektivně a bezpečně.

Přednáškový večer je zařazen do kontinuálního vzdělávání České lékařnické komory

Těšíme se na setkání s Vámi

PharmDr. Petra Rozsivalová

PharmDr. Martina Novosadová, Ph.D.

Mgr. Jiří Kotlář