

## Jak pečovat o své zdraví, poradili lidem tentokrát odborníci v České Lípě



25. 05. 2015 17:13

Již třetí ročník akce „Pojdme žít zdravě“ v rámci veletrhu zdravého životního stylu „Den zdraví ve Zdravém Městě“ zamířil minulý týden do České Lípy. Letos se program uskutečnil pod záštitou Petra Tulpy, člena rady kraje pro resort zdravotnictví, Víta Příkaského, člena rady kraje pro resort hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova a za osobní účasti Romany Žatecké, starostky města Česká Lípa.

Putovní akce se koná pokaždé v jiném městě Libereckého kraje, poprvé v roce 2013 v Liberci a v následujícím roce v Jablonci nad Nisou v rámci „Týdne seniorů“.

„Akce tohoto druhu vítám. Ke zdravému životnímu stylu mnozí přistupují pouze jen v teoretické rovině, a tady se návštěvníci dozvěděli spoustu praktických a užitečných rad i zkušeností. Mé poděkování patří všem, kteří přišli ostatním ukázat, jak o sebe a své zdraví pečovat,“ říká radní Petr Tulpa, který se akce také osobně zúčastnil.

Program, který probíhal v kulturním domě Crystal, byl rozdělen na několik částí. Zkušené fyzioterapeutky z oddělení léčebné rehabilitace českolipské nemocnice návštěvníky seznámily se základními cviky horních i dolních končetin, zad, ale i prvky jógy. Další odborníci přítomným představili nabídku měření zdravotního stavu (například množství tuku v těle nebo síla stisku ruky) a hovořili o negativním vlivu nikotinu na lidský organismus. Široký sortiment léčiv, doplňků stravy, léčebné a vlasové kosmetiky i širokou paletu zdravotnických pomůcek zase prezentoval odborný personál nemocniční lékárny.

„Zdraví si přejeme navzájem téměř při každé příležitosti. Ono ale není samozřejmostí, je třeba se o něj starat. Těší mě tedy, že se tato akce koná a mezi českolipskou veřejností sklidila velký úspěch. Chci věřit, že o své zdraví lidé pečují a ze srdce jim přeji, aby měli pevné zdraví, které je nebude ničím trápit,“ doplnila starostka České Lípy Romana Žatecká.