

# Tematy zajęć prowadzone przez instruktorkę fitness podczas warsztatów fotograficznych dla Kobiet

**Hotel Orle Gniazdo Hucisko, 7-10 lutego 2013**

**Prowadząca: Katarzyna Kanik**

## **Ćwiczenia dla ciała i dobrego samopoczucia:**

- Poranny jogging ze stretchingiem.
- BPU – zajęcia grupowe do rytmicznej muzyki (regularnie wykonywane zapewniają szczupłą sylwetkę: płaski brzuch, jędrne pośladki oraz szczupłe uda).
- Balans – funkcjonalna praca w atmosferze mentalnego, skierowana na świadomość ruchu, doskonale rzeźbi i kształtuje ciało, jednocześnie relaksując umysł.
- Trzy style – na początek krótka aerobowa rozgrzewka, następnie ćwiczenia wzmacniające głównie ręce i klatkę piersiową, nieco brzuch i grzbiet, trzecia część treningu – steaching.

## **Wykłady połączone z dyskusją:**

- Zbilansowana dieta dla Kobiet – zasady dobrego odżywiania się:
  - ✓ Analiza kobiecej diety na przykładzie uczestniczek pleneru,
  - ✓ Propozycja zmian dotychczasowych złych nawyków,
  - ✓ Przykładowy zbilansowany jadłospis,
  - ✓ Ogólne wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania.
- Jak ustalić wartość kaloryczną poszczególnych posiłków dla Kobiet w zależności od ich ilości w ciągu dnia.
- Obliczanie BMI uczestniczek pleneru.
- Różne formy aktywności fizycznej kobiet oraz ich wpływ na zdrowie człowieka.