



**Rotary club Škofja Loka**  
**in**  
**Lions klub Škofja Loka**



**Lions klub Škofja Loka**

**vabita v četrtek, 23. maja 2019 ob 19.uri**  
**v Kaščo na**  
**aktualno predavanje**

***Iva Jurov, dr.med.***

***Osnove***  
***zdrave prehrane***



**Izvedeli bomo,**  
**kaj vse zdrava prehrana obsega,**  
**čemu se je dobro izogibati**  
**in kako lahko zdrave prehranjevalne**  
**navade umestimo v svoje življenje.**

**Govora bo o polemikah**  
**o uživanju mlečnih izdelkov, glutena,**  
**zakaj se izogibati določenim dietam,**  
**kako z zdravo prehrano podpremo**  
**naše zdravje,**  
**našo zmogljivost**  
**in uravnavamo primerno**  
**telesno maso.**

**Iva Jurov, dr.med.**

**je asistentka na Fakulteti za šport,**  
**kjer opravlja raziskovalno delo in**  
**delo v vzdržljivostnem laboratoriju.**  
**Zdravnica se ukvarja s športno**  
**medicino in se posebej usmerja v**  
**energijsko presnovo, zdravo**  
**prehrano, prehrano za športnike,**  
**vzdržljivost in zmogljivost. Trenutno**  
**na Fakulteti za šport iz omenjenega**  
**področja opravlja tudi doktorsko**  
**nalogo.**

**Svoje predavanje bo posvetila**  
**dobrodelnemu projektu »GIBAJ IN**  
**ZMAGAJ«, poletnemu taboru na**  
**Rogli, kjer se otroci učijo zdravega**  
**življenjskega sloga skozi gibanje in**  
**zdravo prehrano.**