

## Odborná prednáška na tému: „Na ceste poznaním tajomstiev výživy“

Dňa 19.12.2019 sa v priestoroch učebne č.110 uskutočnila odborná prednáška s Ing. Slavomírom Škvarkom – profesionálnym osobným trénerom, majstrom Slovenska v silovom trojboji a vicemajstrom v deadlifte na tému: „Na ceste poznaním tajomstiev výživy – náuka o výžive“. Prednáška bola určená pre žiakov študijného odboru masér.

Pán Ing. Slavomír Škvarka žiakov oboznámil s tréningom žiakov v oblasti prípravy a koncepcie cvičenia, vysvetlil správny a účinný postup pri stravovacích návykoch a užívaní výživových doplnkov.

V časti diskusie nás žiaci prekvapili množstvom zaujímavých otázok. Prednášajúci bol s atmosférou a záujmom žiakov príjemne prekvapený a do budúcnosti nám prisľúbil ďalšiu spoluprácu na ktorú sa veľmi tešíme.

Mgr. Lukáš Novotný

