



Път към здравословен и активен живот

Пристрасти се към
доброволчеството



ЕВРОПЕЙСКИ
КОРПУС ЗА
СОЛИДАРНОСТ



Силата на мечтите и здравословния живот 19-ти октомври

- Събрахме се 30 ентузиазирани участника, обединени от стремежа към *здраве и успех*.
- Говорихме за това как никога не трябва да спираме да се борим за целите си – защото всяка мечта може да стане реалност с постоянство и воля.
- Обсъдихме важността на здравословното хранене и неговата роля за постигане на успехи.

Специални гости:

- **Емо Желев** – 6-ти в света по Street Workout с добавени тежести, който вдъхнови всички със своята отдаденост.
- **Анастасия Станкова** – световен шампион по художествена гимнастика, която сподели пътя към върха.

Те ни показаха, че пътят към успеха е изпълнен с труд, отдаденост и здравословни избори.



Спортът като вдъхновение и промяна

На **10-ти** януари проведохме вдъхновяваща лекция с ученици на **ПГИ "Проф. д-р Димитър Табаков"** 🎓

По време на събитието обърнахме специално внимание на темата за зависимостите.

- Говорихме за това колко е важно да изключим употребата на алкохол, наркотици и други упойващи вещества, които могат да повлияят негативно на здравето, целите и качеството на живота ни.
- Представихме основната идея на проекта "Пристрасти се към доброволчеството" – изграждането на нова спортна площадка в кв. "Дружба", която предоставя алтернатива за справяне със зависимостите.
- В дискусията активно се включи:

Директорът на училището **г-н Димитър Добрев**, който подкрепи инициативата с вдъхновяващи думи.

Благодарим ви за участието и интереса! Заедно можем да променим бъдещето към по-здравословно и активно.

Две вдъхновяващи срещи за здраве и успех

Имахме удоволствието да проведем две вдъхновяващи лекции по проект "Пристрасти се към доброволчеството" С учениците от ПГЕЕ "Мария Склодовска-Кюри"

- На **16-ти** януари, с фокус върху това как спортът и здравословният начин на живот могат да променят ежедневието ни към по-добро.
- На **20-ти** януари, където задълбочихме темите за зависимостите и важността на изключването на алкохол, наркотици и други упойващи вещества от нашия живот.

Нека заедно да насърчим активния и здравословен начин на живот!





На **24-ти** януари проведохме лекция в **СУ "Пейо Яворов"**, където групата беше по-малка на възраст, но също така много мотивирана и активна.

Обсъдихме важността на:

- Стречинга – предотвратяването на травми.
- Здравословното хранене – как да бъдем енергични и здрави.
- Добрият сън – защо сънят е основополагащ за възстановяване и общо благосъстояние.
- Хидратацията – колко е важно да пием достатъчно вода за правилното функциониране на организма.
- Активното трениране – защо физическата активност е важна за укрепване на тялото и психиката.

Малката, но вдъхновена група участници беше изключително активна и зададе много интересни въпроси. Заедно обсъдихме как да изградим здравословни навици и как те могат да ни помогнат да водим по-добър живот.