

# Różowy Październik.

## *Miesiąc Zdrowia Kobiet w LaLobie*

### **Zdrowe piersi. Zdrowa Ty! Jak wykonać samobadanie piersi?**

---

**Wtorek 5 października godz. 17:00** | Prowadzenie: Krakowskie Towarzystwo Amazonki

W Polsce już ponad 50 kobiet każdego dnia dowiadują się, że choruje na raka piersi. Rocznie, z powodu tego nowotworu, umiera aż 5000 kobiet. Rak piersi wcześniej wykryty jest wyleczalny, dlatego tak ważne jest regularne wykonywanie badań, w tym samokontrola piersi. Samobadanie piersi powinny wykonywać kobiety od ukończenia 20. roku życia, co miesiąc, tego samego dnia, po zakończeniu miesiączki. Pozwala ono wykryć wszelkie zmiany już w niskim stopniu zaawansowania. Jeśli nie potrafisz dokonywać samobadania piersi lub nie wiesz, czy robisz to prawidłowo, przyjdź na nasz warsztat, który poprowadzą Panie Maria Borowiecka i Jadwiga Doroz z Krakowskiego Towarzystwa Amazonek.

### **Mięśnie dna miednicy.**

### **Jak o nie dbać i dlaczego są tak ważne w życiu kobiety?**

---

**Czwartek 7 października godz. 17:00** | Prowadzenie: Sylwia Robak

Czy wiesz, że w Polsce co trzecia kobieta po 25 roku życia cierpi powodu dysfunkcji dna miednicy? Dno miednicy pełni niezwykle ważne zadania. Przede wszystkim jej prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne do kontynencji (utrzymanie moczu, stolca, gazów) oraz procesu wydalania. Ponadto podtrzymuje narządy w jamie brzusznej i zapobiega ich obniżaniu, a w skrajnych przypadkach wypadaniu. Pełni również bardzo istotną rolę w obszarze seksualnym. Na czym polega trening mięśni dna miednicy? Jak często i dlaczego warto go wykonywać? O to, w jaki sposób powinniśmy troszczyć się o swoje mięśnie dna miednicy, opowie nasza fizjoterapeutka uroginekologiczna, Sylwia Robak.

### **Badaj się regularnie! Kalendarz badań profilaktycznych kobiet.**

---

**Wtorek 12 października godz. 17:00** | Prowadzenie: Aleksandra Dobaj

Chcemy żyć długo i chcemy żyć zdrowo. Zdecydowanie mamy moc sprawczą, tylko czasem o niej zapominamy lub niechętnie z niej korzystamy. Badania profilaktyczne, wykonywane regularnie, pozwalają nam nie tylko szybko zareagować na niepokojące sygnały, ale często pomagają ocalić życie. Na które "kobięce obszary" powinnaś zwrócić szczególną uwagę? Kiedy i jakie badania powinnaś wykonywać? I dlaczego nie warto o nich zapominać? Na te pytania odpowie Aleksandra Dobaj, fizjoterapeutka uroginekologiczna.

### **Twoje cele, możliwości i ograniczenia.**

### **Jak znaleźć dla siebie odpowiednią aktywność fizyczną?**

---

**Wtorek 19 października godz. 17:00** | Prowadzenie: Aleksandra Kąkol

Chcesz pozbyć się zbędnych kilogramów? Wyrzeźbić sylwetkę? A może po prostu trochę się poruszać? Boli Cię kręgosłup lub cierpisz na inne dolegliwości, ograniczenia czy dysfunkcje? Chciałabyś znaleźć dla siebie odpowiednią aktywność fizyczną. Dostosowaną do Twojego wieku i możliwości. Taką, która pomoże Ci zrealizować Twój cel treningowy i pozwoli w sposób bezpieczny zacząć się ruszać. Nasza trenerka personalna i fizjoterapeutka, Aleksandra Kąkol, pomoże Ci dobrać idealną dla Ciebie aktywność i podpowie, czego najbardziej potrzebuje Twoje ciało.

### **Gdy seks boli. Kobięcy problem, który można wyleczyć.**

---

**Wtorek 26 października godz. 17:00** | Prowadzenie: Magdalena Sornowska

Seks ma być przyjemny. Nie może boleć! Wiele z nas jednak zamiast czerpać radość z intymnych chwil, zmaga się z nieprzyjemnymi dolegliwościami w trakcie stosunku. Czy wiedziałaś o tym, że bolesne stosunki można leczyć u fizjoterapeuty? Ból i dyskomfort w trakcie seksu, ale także problem z założeniem tamponu, tkliwość narządów płciowych są niepokojące i wymagają odpowiedniej terapii. O tym, co może być przyczyną bolesnych stosunków i jak temu zaradzić, będziecie mogły porozmawiać z fizjoterapeutką uroginekologiczną, Magdaleną Sornowską.

# Różowy Październik.

*Miesiąc Zdrowia Kobiet w LaLobie*

## Bezpłatne 30-minutowe konsultacje z fizjoterapeutkami i trenerkami personalnymi

Chcesz rozpocząć swoją przygodę z fitnesssem i nie wiesz, które zajęcia wybrać? A może trenujesz już długo i nie zauważasz efektów? Dokuczają Ci dolegliwości bólowe, zmagasz się z kontuzjami lub dysfunkcjami? Umów się na bezpłatną konsultację z naszymi trenerkami i fizjoterapeutkami i uzyskaj profesjonalną pomoc i wsparcie.

Prowadzenie: Anna Siuta i Małgorzata Podobińska

### Terminy konsultacji:

8.10. (piątek) 8-14, 15-21

12.10. (wtorek) 8-14, 15-21

20.10. (środa) 8-14, 15-21

28.10. (czwartek) 8-14, 15-21

## Bezpłatna wejściówka do pobrania z e-sklepu na wybrane zajęcia grupowe

Ruch i aktywność fizyczna to gwarancja lepszego samopoczucia, sprawności i dobrej kondycji zdrowotnej. Wpływ codziennej aktywności, na funkcjonowanie ciała i umysłu, jest nieoceniony. Regularna dawka ruchu nie tylko zwiększa naszą odporność i dodaje energii, ale powodują, że wyglądamy i czujemy się ze sobą znacznie lepiej. Pragniemy podarować każdej z Was jedną, bezpłatną wejściówkę na wybrane prozdrowotne lub mentalne zajęcia grupowe, którą możecie wykorzystać do końca października.

Bezpłatną wejściówkę można zrealizować zapisując się na zajęcia prozdrowotne lub mentalne, oznaczone w harmonogramie kolorem różowym: Gimnastyka+Pilates, Pilates+ mięśnie dna miednicy, Pilates 1, BodyBalance, Joga na start, Joga ogólna, Trening medyczny dla początkujących.

Na warsztaty, zajęcia grupowe i konsultacje ilość miejsc jest ograniczona. Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja.

Harmonogram i więcej informacji na <https://laloba.pl/rozowy-pazdziernik-miesiac-zdrowia-kobiet/>

