



## Centrum vedecko-technických informácií SR

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti



### Tlačová správa

#### Veda v Centre – Zdravie a vitalita až do vysokého veku

Pozývame Vás do vedeckej kaviarne pod názvom Veda v Centre, ktorú v budove Centra vedecko-technických informácií v Bratislave pravidelne raz do mesiaca, vždy posledný štvrtok v mesiaci, organizuje pre širokú verejnosť Národné Centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti.

Vo štvrtok dňa 25. 10. 2012 príde do vedeckej kaviarne ako hosť významná mikrobiologička a špičková odborníčka na ochranu zdravia a zdravý spôsob života prof. **RNDr. Katarína Horáková, DrSc.**, ktorá je neúnavnou popularizátorkou zdravej výživy. Dlhé roky pôsobila na Fakulte chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, kde sa okrem iného venovala aj vývoju veľmi citlivých imunotestov, zisťujúcich neškodnosť potravín. V súčasnosti prednáša na Univerzite tretieho veku na STU. Je autorkou niekoľkých vedecko-populárnych kníh o umení zdravo žiť.

Témou vedeckej kaviarne bude komplexný návod ako si udržať zdravie, dosiahnuť fyzickú i duševnú rovnováhu a byť plní energie až do vysokého veku. Dozvieme sa, že najvýznamnejšou súčasťou zdravého životného štýlu je stravovanie. Profesorka Horáková na základe vlastných výskumov uvedie riešenia, ako sa vymaniť zo závislosti od nezdravej stravy a ako pri stravovaní rešpektovať prirodzenú fyziológiu trávenia. Ale nielen to. Poradí ako vhodnou kombináciou potravín na báze racionálneho stravovania zvýšiť ich biologickú hodnotu, dosiahnuť zásadotvornosť kyselinotvorných potravín, a tak predchádzať autointoxikácii a chrániť sa pred civilizačnými chorobami.

Októbrovou Vedou v Centre pod názvom **Zdravie a vitalita až do vysokého veku** sa CVTI SR zapája do Medzinárodného roku aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami, ktorý si pripomíname práve v tomto roku.

V neformálnej a priateľskej atmosfére pri káve sa môžete do diskusie zapojiť aj vy. Vedecká kaviareň sa koná v budove CVTI SR na Lamačskej ceste 8/A na Patrónke, pravidelne o 17,00 hod. Vstup na podujatie je pre verejnosť voľný.

KONTAKT:

**PhDr. Zuzana Hajdu**

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti,

Oddelenie komunikácie a propagácie

02/69253 134

[zuzana.hajdu@cvtisr.sk](mailto:zuzana.hajdu@cvtisr.sk)

Centrum vedecko – technických informácií SR, Lamačská cesta 8/A, 811 04 Bratislava,

Slovenská republika

tel: +421 2 69253 102 ; fax: +421 2 69253 180 ; e-mail: cvti@cvtisr.sk

web: [www.cvtisr.sk](http://www.cvtisr.sk)