

Zapraszamy do udziału w prozdrowotnym projekcie naukowym realizowanym w Instytucie Nauk Biomedycznych Wydziału Wychowania Fizycznego w ramach realizacji badań doktorskich na temat:

Wpływu regularnej aktywności fizycznej w formie nordic walking na poziom wybranych cytokin i wskaźników stresu oksydacyjnego oraz tolerancję wysiłkową u młodych kobiet z zespołem metabolicznym

finansowanych przez Narodowe Centrum Nauki (nr grantu: 2013/09/N/NZ7/01480)

Do udziału w projekcie zachęcamy kobiety charakteryzujące się następującymi cechami (spełnienie **wszystkich** warunków jest konieczne aby wziąć udział w projekcie):

1. Wiek: 25-35 lat
2. BMI: 25-35
3. Obwód pasa powyżej 80 cm
4. Zaburzenia profilu lipidowego:
 - Podniesiony poziom triglicerydów (≥ 150 mg/dl) lub
 - Podniesiony poziom cholesterolu LDL (≥ 150 mg/dl) lub
 - Podniesiony poziom cholesterolu HDL < 40 mg/dl
5. Niska aktywność fizyczna
6. Nie stosowanie środków farmakologicznych w sposób ciągły

Głównym celem przeprowadzenia badań jest ocena zmian wybranych **wskaźników biochemicznych** (m.in. profilu lipidowego, poziomu glukozy, insuliny, morfologii krwi), cytokin i **wskaźników stresu oksydacyjnego** (m.in. kwasu moczowego, oksydowanego LDL) u kobiet z **nieleczonym** zespołem metabolicznym, pod wpływem **spersonalizowanej 8-tygodniowej serii treningów nordic walking**.

Treningi **nordic walking** prowadzone pod okiem wykwalifikowanego instruktora z częstotliwością **3 razy w tygodniu i każdorazowo trwają 60 minut**. Intensywność treningów wyznaczana jest **indywidualnie** dla każdej z osób w warunkach **laboratoryjnych**.

Przed przystąpieniem do projektu zgłaszające się kobiety odbywają **rozmowę wstępną** oraz **badania lekarskie**.

Podczas rozmowy wydane zostaje **skierowanie na BEZPŁATNE** wykonanie badań biochemicznych krwi: poziomu cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i HDL.

Kobiety, u których występuje nieleczone zaburzenie profilu lipidowego odbywają następnie bezpłatne **badania lekarskie** obejmujące:

- EKG wysiłkowe
- badanie ginekologiczne
- densytometryczny pomiar składu ciała

Aby dowiedzieć się więcej o projekcie, proszę kontaktować się z koordynatorem projektu:

Małgorzata Kantorowicz
662-25-10-12
marsznordikiem@gmail.com