

Balandžio 12 d. Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato darbuotojus aplankė garsus fitneso treneris, Europos kultūrizmo čempionas, internetinio projekto vadovas, ne vienos knygos autorius Andrius Pauliukevičius. Žinomas sportininkas vedė paskaitą apie subalansuotą mitybą, aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą, rūpinimąsi figūra ir išvaizda.

A.Pauliukevičius dalino patarimus, ką reikėtų daryti, kad žmogus jaustųsi ir sveikas, ir gražus. Buvo daug kalbėta apie naudingus sveikatai įpročius, taip pat treneris pasakojo apie fizinę krūvį, optimalią jo trukmę ir dažnumą, kad sportuojantis žmogus galėtų džiaugtis puikia savijauta bei reguliuoti savo kūno svorį.

Aktyvūs paskaitos dalyviai uždavė daugybę klausimų, išsakė kylančias abejones, kalbėjo apie problemas, su kuriomis susiduria siekdami tobulinti savo fizinį pasirengimą. Kultūristas išsamiai ir įdomiai atsakė į klausimus, pasidalijo savo patirtimi ir žiniomis.

Pasibaigus paskaitai, dalyviai dėkojo Andriui Pauliukevičiui už naudingus patarimus sveikatai puoselėti ir skubėjo kartu išsiamžinti.

Vyresnioji specialistė

Karolina Miganovičienė

