**Заголовок**

Марафон здоровья в ГУАП

**Анонс**

30 ноября в корпусе на Ленсовета, 14 состоялся Марафон здоровья – участники послушали лекцию о правильном питании и поработали на тренажерах.

**Текст**

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, именно поэтому на Марафоне здоровья ГУАП рассказали о самых последних трендах в этом отношении.

Сначала участники узнали об основных правилах питания для похудения, о составлении дневного рациона и необходимых витаминах, а сразу после этого перешли к обсуждению физических нагрузок и тренировок, побывали на мастер-классе в тренажерном зале.

Тренер показал основную технику упражнений и рассказал, как правильно составлять программу тренировок, чего при этом следует избегать. Ребята разбились на группы и выполняли упражнения на тренажерах. А после разминки перешли в зал для группового урока по фитнесу.

Марафон прошел в формате открытого общения, участники задавали много вопросов, а тренеры не только объясняли, но и подкрепляли теорию наглядными примерами.