

## **Марафонец поделится опытом в культурном центре**

22.05.2017

Мастер спорта по марафонскому бегу Александр Головин выступит с лекцией «Питьевой режим бегуна: бегай быстро, без проблем» в культурном центре ЗИЛ в понедельник, 22 мая, в 19:30.

Известный спортсмен расскажет, как на организме человека может отразиться чрезмерное потребление жидкости (она же «гипергидратация»), а также поделится своим обширным опытом и секретами. Посетители лекции узнают, как правильно следить за водно-солевым балансом.

Кроме того, в культурном центре выступит эксперт-биохимик Мария Кулешова. Темой ее рассказа станет магний – в ходе познавательной лекции гости познакомятся с его влиянием на человеческое сердце. Кроме того, Мария Кулешова объяснит, как магний может пригодиться в ходе тренировок.

---

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/6011496.html>

---

[Управа Даниловского района](#)