

**Viva!**  
Akcja dla zwierząt  
Organizacja Pożytku Publicznego

**STRAKMAN**

**SlowFlow**  
ORGANIC WELLNESS SHOP

**17.05, godz. 14.00**

Pałac Kultury i Nauki,  
Bar Studio, Plac Defilad 1

Wykład odbywa się w ramach  
Ogólnopolskiego Tygodnia  
Wegetarianizmu

[tydzienwege.pl](http://tydzienwege.pl)

# ULTRA OPOWIEŚĆ

o sporcie, treningu, odżywianiu, barierach, stylu życia  
i przygotowaniach do najtrudniejszego triathlonu na świecie.

## PODCZAS WYKŁADU DOWIESZ SIĘ:

jak odżywiać się wegepaliwem i trenować, aby dążyć do ekstremalnej plażowej formy?  
kaki są najczęściej popełniane błędy treningowe?  
Gdzie, kiedy i dlaczego ciało stawia opór?  
na czym polega filozofia życia sportowca amatora?  
jak być o 300% lepszym człowiekiem w każdej dziedzinie życia?

w jaki sposób podchodzić do treningu biegowego, triathlonowego i siłowego, aby czerpać z niego jak najwięcej korzyści?  
jak wyglądają przygotowania do triathlonu na dystansie 10km pływania 421km jazdy na rowerze 84km biegu?  
jak zacząć swoją przygodę z tym sportem?  
jak łączyć życie codzienne z treningami, aby PRAWIE zawsze mieć chwilę wolnego czasu?

**PROWADZENIE:** Adam Sułowski - praktyk, trener i instruktor sportowy, a zarazem kolejny magister marketingowy. Organizator Polowania na Biegaczy, trenujący do Ultramana. Założyciel bloga sportowego StrakMan: [strakman.com](http://strakman.com)