

Meghívó

Dr. Détári László: Napi ritmusok: alvás – ébrenlét szabályozása
2025. március 6.



Az ELTE Nyugdíjasklub sok szeretettel várja érdeklődő tagjait márciusi előadására, amelyet Dr. Détári László professzor emeritusz tart.

A következő témákat érinti az előadás: Az alvás rejtélye. Miért alszunk? Mi az alvás definíciója? Az alvás két alapvető pillére: a belső állapot állandóságára való törekvés, illetve a napi ritmusos szabályozás. De mit jelent a luxus alvás? A napi ritmusok tulajdonságai. Alvásfaktorok és alvásközpontok. És hogyan alszik a delfin?

Időpont: 2025. március 6. csütörtök 10.15 -12.00 között

Az előadás helyszíne: ELTE-ÁJK „B” épület (Kecskeméti utca 10-12.) a B/10 gyakorló (II. emelet 212-es terem)

Jelentkezni 2025. március 4-ig a vilagildi@gmail.com email címen lehet.

Budapest, 2025. február 24.

Világi Ildikó

szervező, klubvezető