

MI A TE GYÓGYSZERED?



- 🌿 SPECIÁLIS GYÓGYTORNA, SZAKÉRTŐ MOZGÁSTERAPEUTÁVAL
- 🌿 KÖZREMŰKÖDIK **KROPKÓ PÉTER**, 51-SZERES MAGYAR IRONMAN
- 🌿 NORDIC WALKING BEMUTATÓ
- 🌿 ÉLETMÓD TANÁCSADÁS
- 🌿 **HELYSZÍN:**
8230 **BALATONFÜRED**,
GYÓGY TÉR
- 🌿 **IDŐPONT:**
2018. OKTÓBER 14.
VASÁRNAP, 11.00

Hetente 150 percnyi testmozgás jelentősen csökkenti a szívinfarktus és stroke okozta halálozást.* Közös sportolásra várunk **2018. október 14-én vasárnap 11 órakor Balatonfüreden, az Állami Szívkórház előtti téren!**

Légy részese egy magyar rekordkísérletnek, melyet szívbetegségen átesett emberek által egy időben végzett testmozgás kategóriában szeretnénk felállítani. Az eseményen való részvétel ingyenes, és minden résztvevőnek egy kis ajándékkal kedveskedünk.

GYERE ÉS MOZOGJ VELÜNK, MERT A MOZGÁS GYÓGYSZER!



A MOZGÁS GYÓGYSZER

A rendszeres fizikai aktivitás, a testmozgás képes csökkenteni az olyan, halálhoz is vezethető betegségek kockázatát, mint a szívbetegség, magas vérnyomás vagy a stroke.



A RECEPT

Magad is ki tudod tölteni a receptedet azáltal, hogy kövedet az alábbiakat:



AEROB MOZGÁS

150 percnyi mérsékelt intenzitású, nagy oxigénfelhasználású sporttevékenység



SÚLYZÓ

2-3 súlyllyal történő egész testet megmozgató gyakorlatok



NYÚJTÁS

minden testmozgás után nyújts (hetente 2-7 alkalom)

TIPPEK:

HOGYAN TEDD?



MOZOGJ TÖBBET!

A könnyen elérhető helyekre autó helyett gyalog vagy kerékpárral menj!



FŐ A VÁLTOZATOSSÁGI!

Az egyik mozgás nem jobb vagy rosszabb, mint a másik. Próbáld ki több sportágat.



EGYÜTT KÖNNYEBB!

Mozogj együtt barátaiddal, családtagjaiddal! Ez fokozza a motivációt és az egymás iránti felelősségérzetet.



KI A SZABADBA!

A természet számos pluszt ad a fizikai aktivitáson felül is.