

MI A TE GYÓGYSZERED?



- 
JÁRJ, HOGY TOVÁBB ÉLJ!
 KONTROLLÁLT JÁRÁSTRÉNING-
 SZAKÉRTŐ FELÜGYELETTEL
- 
**KÖZREMŰKÖDIK KROPKÓ PÉTER,
 51-SZERES MAGYAR IRONMAN**
- 
ÉLETMÓD TANÁCSADÁS
- 
HELYSZÍN:
 6722 **SZEGED,**
 ADY TÉR
- 
IDŐPONT:
 2018. OKTÓBER 16.
 KEDD, 10.00

Hetente 150 percnyi testmozgás jelentősen csökkenti a szívinfarktus és stroke okozta halálozást.* Közös sportolásra várunk **2018. október 16-án kedden 10 órakor Szegeden, a József Attila Tanulmányi és Információs Központ előtt!**

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 követed az alábbiakat:



AEROB MOZGÁS

150 percnyi mérsékelt intenzitású,
nagy oxigénfelhasználású
sporttevékenység



SÚLYZÓ

2-3 súlytal 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!



EGYÜTT KÖNYVEBBI!

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



FŐ A VÁLTOZATOSSÁGI!

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



KI A SZABADBA!

A természet számos pluszt ad
a fizikai aktivitáson felül is.