

Z gibanjem do zdravja

Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje.

Aktiven življenjski slog pomaga:

- vzdrževati zdravje
- izboljšati kakovost spanca
- vzdrževati zdravo telesno maso
- obvladovati stres
- izboljšati kakovost življenja

Z gibanjem zmanjšajte možnosti za nastanek:

- sladkorne bolezni tipa 2
- srčno-žilnih bolezni
- depresije
- padcev v starosti
- bolečin v hrbtu in drugih sklepih
- raka na debelem črevesu in dojkah



Vsaka minuta gibanja šteje.

Udeležite se brezplačnih aktivnosti za krepitev zdravja in izkoristite strokovno podporo v vašem zdravstvenem domu:

www.skupajzazdravje.si



Začnem počasi in postopno napredujem.

Vsak teden poskrbim, da se gibam vsaj 150 minut.

Oblikovanje: **idearna.**