

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.**