

Z gibanjem do zdravja

Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje

Telesna dejavnost starejšim odraslim prinaša mnoge koristi za zdravje:

- izboljša telesno pripravljenost, krepi mišice in izboljšuje ravnotežje
- izboljša zdravje možganov, krepi spomin in zavira nastanek demence
- pomaga preprečevati padce in poškodbe povezane s padci, ter izboljšuje zdravje kosti
- pripomore k boljšemu duševnemu zdravju
- izboljša kakovost spanja
- zmanjša debelost in vzdržuje telesno težo
- podaljša neodvisnost od pomoči drugih
- izboljša obvladovanje kroničnih bolezni in stresa.

Pridružite se aktivnim in izboljšajte svoje zdravje ter kakovost življenja.



Vsak dan se čimveč gibam.

Vsak teden poskrbim, da se gibam vsaj 150 minut.

V redno vadbo vključim vaje za izboljšanje ravnotežja in krepitev mišic.

Udeležite se brezplačnih aktivnosti za krepitev zdravja in izkoristite strokovno podporo pri spreminjanju življenjskega sloga, v vam najbližjem zdravstvenem domu.

www.skupajzazdravje.si



Začnem počasi in postopno napredujem.