

CHÔDZA JE ZÁKLADOM POHYBU



Chôdza je prirodzený, bezplatný a účinný spôsob, ako žiť aktívnejšie a zdravšie.

Pravidelné svižné prechádzky môžu pomôcť:

- zlepšiť činnosť srdca a pľúc
- posilniť svalstvo
- udržiavať si hmotnosť
- zlepšiť kvalitu spánku
- zvýšiť odolnosť kostí
- zvýšiť výdrž
- odbúrať stres
- zlepšiť náladu
- zvýšiť kreativitu
- nabiť energiou



30
MINÚT DENNE



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY