

Pohyb prostředek proti stárnutí!

4

Tajemství zdravé kondice

Naše tělo bylo stvořeno k pohybu. Sedavý životní styl zvyšuje riziko vzniku mnoha onemocnění. Pravidelný pohyb je skvělou ces-

tou ke zlepšení zdraví a prodloužení života. Pohyb je velmi přínosný doslova pro každého. Pravidelný pohyb zvyšuje svalovou sílu, zlepšuje prokrvení organismu a dodává energii. Podporuje dobrou náladu a zahání deprese. Chůze do schodů, práce na zahrádce či hraní si s dětmi, to jsou způsoby, jak se udržet fyzicky aktivním. Chcete-li svůj zdravotní stav zlepšit, je nezbytné

věnovat se pohybovým aktivitám pravidelně – plavat, běhat, jezdit na kole či praktikovat rychlou chůzi. Právě chůze, optimálně v přírodě, je velmi vhodnou aktivitou ke zlepšení kondice. Chodit se dá kdekoli, kdykoliv a v jakémkoliv věku 🍷

Začít se dá už dnes!



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

