Pohyb prostředek proti stárnutí!

Tajemství zdravé kondice

Naše tělo bylo stvořeno k pohybu. Sedavý životní styl zvyšuje riziko vzniku mnoha onemocnění. Pravidelný pohyb je skvělou cestou 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 kdekoliv, kdykoliv a v jakémkoliv věku

Začít se dá už dnes!

www.secretsofwellness.org

Církev adventistů sedmého dne
150 let zdravotní osvěty

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dr. Emilian Dragomir
Lékař
Madrid , Španělsko