Pohyb: prostriedok proti starnutiu!

Tajomstvá zdravej kondície

Naše telo bolo stvorené na pohyb. Sedavý životný štýl zvyšuje riziko vzniku mnohých ochorení. Pravidelný pohyb je skvelou cestou k zlepšeniu zdravia a predĺženiu života. Pohyb je pre teba veľkým prínosom. Pravidelný pohyb zvyšuje silu svalov, zlepšuje prekrvenie a dodáva energiu. Podporuje dobrú náladu a zmierňuje depresiu. Chodenie po schodoch, práca v záhrade či aktívne hranie sa s deťmi sú spôsoby, ako si udržať fyzickú aktivitu. Ak však chceš zlepšiť svoj zdravotný stav, je potrebné, aby si mal pravidelný pohyb, napríklad plával, behal, bicykloval, poprípade praktizoval rýchlu chôdzu. Práve chôdza je výborná aktivita, ktorou je možné udržať si kondíciu a zároveň stráviť príjemný čas v prírode. Túto aktivitu je možné robiť kdekoľvek, kedykoľvek a v ktoromkoľvek veku

Začať sa dá už dnes!

www.secretsofwellness.org

Cirkev adventistov siedmeho dňa
150 rokov zdravotnej osvety

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dr. Emilian Dragomir
Lekár
Madrid , Španielsko