

ДА ПРЕВЗЕМЕМ КРЕПОСТТА!

На **10 МАЙ** – СВЕТОВЕН ДЕН ПОСВЕТЕН НА
ИНИЦИАТИВАТА НА СЗО

„ДВИЖЕНИЕТО - ТОВА Е ЗДРАВЕ“

„На теория всички знаем, че движението означава живот. Навсякъде в природата срещаме доказателства за това, че застоят в какъвто и да е вид води към по-бързо или по-бавно затихване на функциите на всяка биологична форма...“

Начало: 14.00 часа на стълбите на крепостта „Меджиди табия“.

Маршрут: Пътека на здравето, Телевизионна кула, чешма „Иван Стайков“, кафепиене след около двучасов преход в семейния комплекс „Кантона“ с изглед към язовира и позитивно енергийно зареждане от природната местност „Орехова гора“, следва раздвижване до Памук кулак за неизтощимите и здравословно придвижване пеша обратно, всеки в желаната посока...

Важно... Бъдете облечени в свободни и удобни дрехи, носете спортни обувки и ако желаете - пособия за спорт, като федербал, топки и т.н. По време на похода е допустимо консумирането на прясна питейна вода, но е противопоказно носенето и консумирането на изделия от класа на семки, бонбонки, спиртни и тютюневи!

Здравословната
доза –
10 000
крачки
с добро темпо.
Минимумът е
да изхабим
300 калории
на ден с движение.



Спрем ли
да се движим
активно,
болестите
ни спождават
по – често.

...ако години наред сменяме стола в службата с креслото пред телевизора в къщи и не се стараем да разнообразим тази „програма“, ефектът ѝ върху организма ще бъде малко или много сходен с този от доброволното ни поставяне в гипс...



Да прогоним пролетната умора, чувството за тремавост, разколебаното самочувствие и депресията! Нека подобрим настроението си заедно!

Запитвания на тел. 086/ 816 140,

лице за контакт: мл. експерт Диана Мирчева

*РЗИ- Силистра
Отдел „ПБПЗ“*