

MOZDULJ PÉCS!

A mozgalom során szeretnénk testmozgásra, fizikai aktivitásra ösztönözni Pécs város és a pécsi járásba tartozó települések lakosságát.



Egészségesen táplálkozni és rendszeresen fizikai aktivitást végezni, minden korosztály számára ajánlott. Nem csak egészségünk megőrzéséhez járul hozzá a rendszeres sport és a megfelelő ételek fogyasztása, hanem általuk ellenállóbbá válik immunrendszerünk, valamint javul mentális, valamint fizikai teljesítőképességünk. Ki ne akarná mindezt?

Ennek a célnak az elérésében szeretnénk segíteni, itt a Pécsi Egészségfejlesztési Irodában és megadni a szakszerű segítséget és motivációt. Induló program elemeink mind az életmódváltásban, mind pedig a fizikai aktivitás ösztönzésében kívánnak segítséget nyújtani az eziránt érdeklődőknek.

Életmódváltó Programunk I. turnusát januárban indítottuk, melyben közel 50+ fő indult el egy egészségesebb, fenttarthatóbb élet útján. A programban résztvevők leginkább súlyvesztési szándékkal érkeztek hozzánk, de akadtak szép számban azok, akik csak szerettek volna egészségesebben táplálkozni. A helyes szokások kialakításban irodánk munkatársa, végzett dietetikus kolléganőnk segíti a jelentkezőket. A 12 hetes időszak alatt folyamatos kapcsolattartásra volt lehetőség, valamint receptversenyt is hirdettünk. A programban résztvevők 80%-a elégedett volt a kapott segítséggel, valamint további 100 %-uk ajánlaná ismerőseinek, barátainak is.

Amennyiben Ön is szívesen venne részt az általunk kínált ingyenes programban, kérjük „Életmódváltó Program” tárgy címmel küldje el jelentkezését az efi.pecs@eeipecs.hu címre. Második turnusunkra a jelentkezéseket 2021. április 12-ig fogadjuk a megjelölt e-mail címen.

A PÉCSI
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
IRODA INGYENES
PROGRAMOT HIRDET

Váltson életmódot velünk!

12 hetes személyre szabott
program - az Ön céljainak
megfelelően

Jelentkezés:
április 12-ig
folyamatosan
efi.pecs@eeipecs.hu

Személyre szabott program -12 héten keresztül
Előadások az egészséges életmódhoz
kapcsolódóan
Dietetikai tanácsadás
Mozgás lehetőség
Nyereményjátékok



Mozdulj Pécs – mozdulj Te is!

Amennyiben egészségünk, fittségünk megőrzése a cél mozogjunk legalább 150 percet, ami másfél órának feleltethető meg. Ha ezt blokkokra bonjuk, akkor heti 3 x 30 perc alacsony vagy közepes intenzitással végzett mozgást javasolnak a szakemberek. ***Mozgalmunk fő üzenete pontosan a rendszeresen végzett, legalább 30 perces fizikai aktivitás végzése – legyen szó akár futásról, túrázásról, kutya sétáltatásról vagy súlyzós edzésről. Végezzen bármilyen mozgásformát mi megjutalmazzuk!***

Mutassa meg Ön is mennyire aktívak a hétköznapjai!

Küldjön nekünk fotós dokumentációt arról, hogy milyen mozgásformát végez. Szívesen fogadjuk a különböző aktivitásmérők, okosórák képernyő felvételeit, valamint fotó-és/vagy videó montázsokat! A havi összesítéseket minden hónap utolsó napjáig fogadjuk, így akár összesítve is elküldheti nekünk.

Beküldés: legkésőbb 2021. április 30.

Ide várjuk: az efi.pecs@eeipecs.hu címre tárgy mezőben megjelölve a #mozduljpecs jeligénkkel várjuk fotós és/vagy videós dokumentációját nevének, választott sportágának megjelölésével!

A legaktívabb résztvevőket értékes nyereményekkel jutalmazzuk! A kreativitást, mozgásformák változtatását is díjazzuk, Önnek csak élnie kell a lehetőséggel.