

MÁJUSI KIHÍVÁS

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.

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 májusban fotós dokumentációt edzéseiről, a 10. alkalommal végzett bármilyen mozgást egészség csomaggal jutalmazzuk meg.

PÉCSI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

MOZDULJ PÉCSI!

- Végezz bármilyen mozgásformát május 31-ig legalább tízszer és mi megjutalmazunk!
- Végezhetsz futó, súlyzós edzéseket vagy akár túrázhatsz is - mi díjazzuk a legjobbakat!
- Mutasd meg Te is mennyire aktívak a hétköznapjaid és küld el nekünk! :)

Hová küld?

efi.pecs@eeipecs.hu

Mit küldj?

Okos óra/aktivitás mérő képek
Végzett mozgás és annak időtartama

széchenyi
EUROPA

A nevezéseket a efi.pecs@eeipecs.hu címre várjuk „Mozdulj Pécs” tárgycímmel, valamint sportágának és nevének feltüntetésével.

A mozgásformákat bátran lehet variálni (példa: futás 3x, 3x kutya sétáltatás – séta, 2x súlyzós edzés, 1x magasintenzitású edzés).

Szívesen fogadjuk a **különböző aktivitásmérők, okosórák képernyő felvételeit, valamint fotó- és/vagy videó montázsokat!**

A rögzített mozgásokat kérjük **május 31**-ig legyenek szívesek részünkre elküldeni. Minden nevezőnek egészség csomag átnyújtásával köszönjük meg részvételét.

A nyeremények átvételére hétköznapi, személyesen a Pécsi Egészségfejlesztési Irodában van lehetőség (Pécs, dr. Veress Endre utca 2. Rendelőintézet 17. sz. rendelő).