

JÚLIUSI 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 július 31-ig fotós dokumentációt edzéseiről, a 10. alkalommal végzett bármilyen mozgást egészség csomaggal jutalmazzuk meg.

Amennyiben páros formában végzi legalább 5x az adott mozgást (legyen az úszás, gyors séta vagy tenisz) akkor páros ajándécsomaggal kedveskedünk Önöknek!

PÉCSI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

MOZDULJ PÉCS
NYÁRON IS!

III. FORDULÓ

- Végezz bármilyen mozgásformát július 31-ig legalább tízszer és mi megjutalmazunk!
- Végezhetsz futó, súlyzós edzéseket vagy akár túrázhatsz is - mi díjazzuk a legjobbakat!
- Amennyiben a kihívás alatt, legalább 5x párosan sportolsz megjutalmazunk mindkettőtöket egy páros csomaggal!

Hová küld? efi.pecs@eeipecs.hu

Mit küldj? Okos óra/aktivitás mérő képek
Végzett mozgás és annak időtartama

SZÉCHENYI

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 úszó edzés).

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

A rögzített mozgásokat kérjük **július 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).