

# Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie

14. 3. – 22.5. 2011



## Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ ?

Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života.

Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva. Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Účastníci našej súťaže v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a začali sa vďaka pravidelnému pohybu cítiť lepšie!



CIAN DI

## Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov ! Máte nad 18 rokov?

**Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!**

Dôsledne vyplňte Účastnícky list, ktorý získate na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, u podporovateľov kampane, alebo na webovej stránke [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk). Vyplnený účastnícky list po skončení Vašej účasti v súťaži odovzdajte na RÚVZ vo Vašom okresnom meste, alebo ho pošlite poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

## Nemáš ešte 18, ale vieš čítať, písať, máš rád šport, turistiku a hry?

Vyhraj v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži „Vyzvi srdce k pohybu“.

Dohliadni, aby splnil všetky podmienky a vymysli preňho aspoň 4 podujatia, na ktorých spoločne pohnete kostrou! Záznam o Vašich aktivitách prilož k jeho vyplnenému účastníckemu listu, aby mohol obe listiny odovzdať na Vašom RÚVZ, alebo poslať organizátorom na RÚVZ v B. Bystrici. Jedno dieťa môže podporovať viacerých účastníkov, ale každý dospelý môže mať najviac jedného podporovateľa. Môžeš zorganizovať aj spoločné akcie pre všetkých účastníkov, ktorých podporuješ. **Čím viac dospelých ľudí získaš do súťaže, tým väčšie máš šance vyhrať v žrebovaní!**

Kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ a súťaž podporujú:

