

# Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie

25.3. – 16.6.2019



Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň Vyzvi srdce k pohybu?



CI/NDI ZSRKIA

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 väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!

**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 v SR, 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 či e-mailom na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Odd. podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 B. Bystrica.

**Nemáš ešte 18, ale vieš čítať, písať, baví ťa šport, turistika a športové hry?**

Vyhraj v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži

„Vyzvi srdce k pohybu“. **Čím viac dospelých ľudí získaš do súťaže, tým väčšie máš šance vyhrať v žrebovaní!**

Ako podporovateľ súťaže sa dostaneš do žrebovania toľkokrát, koľko získaš účastníkov spĺňajúcich podmienky. Aj ty však nejaké podmienky musíš splniť:

1. Zorganizuj pre dospelého účastníka súťaže, ktorého podporuješ, aspoň 3 podujatia spojené s pohybom. Ak podporuješ viacerých účastníkov, aktivity môžu byť spoločné. Nezabudni sa na nich tiež aktívne zúčastniť a napísať o tom pár riadkov!
2. Kontroluj, či tvoj dospelák riadne vyplňuje svoj účastnícky list a či je dosť aktívny.
3. Po skončení účasti v súťaži prilož k jeho účastníckemu listu svoj záznam o aktivitách, ktoré ste absolvovali spolu z tvojej iniciatívy.



KASKADY  
HOTEL & SPA RESORT

