

ZAŠTO SE PRIJAVITI NA NATJECANJE

Brojna su istraživanja pokazala da svakodnevno brzo hodanje u trajanju od 30 minuta smanjuje za 18% rizik nastanka srčanih bolesti, a rizik moždanog udara smanjen je za 11%. Vožnja biciklom još učinkovitije smanjuje rizik za brojne kronične bolesti !

JOŠ NEKI POZITIVNI UČINCI REDOVITE TJELESNE AKTIVNOSTI

bolje zdravlje
bolja kondicija
ljepši izgled
kontrola tjelesne težine
snažni mišići i kosti
prevencija stresa i depresije
bolje raspoloženje i
samopoštovanje

RIZICI PO ZDRAVLJE UVJETOVANI NEAKTIVNOŠĆU

prerana smrtnost
srčane bolesti
moždani udar
povišeni krvni tlak
šećerna bolest
debljina
depresija

rak debelog crijeva i rak dojke

Uz zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti, sve je veći broj istraživanja koja ukazuju na psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti.

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»

Elektronska prijava rezultata i dodatne informacije dostupne su na web stranici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije:

www.zzjz-ck.hr

ORGANIZATORI NATJECANJA:

- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- GRADSKI BAZENI MARIJA RUŽIĆ ČAKOVEC

NAGRADE OSIGURALI:

- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG i ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- NACIONALNI PROGRAM SIGURNOSTI CESTOVNOG PROMETA

**PRIJAVITE SE, UČINITE TO
ZA SVOJE ZDRAVLJE,
BUDITE PRIMJER DRUGIMA !**



«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»



slika:www.euro.who.int/obesity

prijavite se na natjecanje

**UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2017. godine

Nedovoljna tjelesna aktivnost je 4. vodeći rizični čimbenik za ukupnu smrtnost te 6. rizični čimbenik za izgubljene godine zdravog života