

ZAŠTO SE PRIJAVITI NA NATJEČAJ

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
više samopouzdanja
ljepši izgled
kontrola tjelesne težine
snažni mišići i kosti
prevencija stresa i depresije

RIZICI PO ZDRAVLJE UVJETOVANI NEAKTIVNOŠĆU

prerana smrtnost
srčane bolesti
moždani udar
povišeni krvni tlak
šećerna bolest
debljina
depresija
rak debelog crijeva i rak dojke

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»

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

www.zzjz-ck.hr

ORGANIZATORI NATJEČAJA:

- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- GRADSKI BAZENI ČAKOVEC

NAGRADE OSIGURALI:

- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG i ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- 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 natječaj

SAČUVAJTE SVOJE ZDRAVLJE !

Čakovec, rujan 2011. godine