



15. mája 2023 - 6. augusta 2023

VYZVI SRDCE K POHYBU

Celonárodná kampaň
na zvýšenie pohybovej
aktivity dospeléj populácie.

www.uvzs.sk



Vedeli ste, že?

- 1. Každý rok 3,2 milióna ľudí zomrie na príčiny spojené s nedostatkom pohybu.
- 2. Viac ako 80 % adolescentov nespĺňa minimálne odporúčania pohybovej aktivity.
- 3. Predpokladá sa, že viac ako štvrtina dospelých nie je dostatočne aktívna.

Cieľom kampane je povzbudiť čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Vyberajte si aktivity podľa vašej aktuálnej fyzickej zdatnosti a zdravotného stavu. Ak začínate, pohyb si môžete rozdeliť do viacerých častí počas dňa, napr. 3-krát po 10 minút. Účastníci v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju pohybovú aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina z nich sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie.

V priebehu trvania kampane si zaznamenávajú všetky vaše pohybové aktivity a ich trvanie, ktoré vykonáte vo vašom voľnom čase. Po ukončení kampane, najneskôr **do 11.8.2023**, odošlite váš dôsledne vyplnený účastnícky list prostredníctvom [online formulára](#), e-mailom alebo poštou na adresy uvedené nižšie. Účastnícky list odošlite iba raz so všetkými údajmi o vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane. Online formulár, účastnícky list a ostatné informácie nájdete na stránkach www.uvzs.sk, www.vzbb.sk, [www stránky RÚVZ v SR](#).

Zapojiť do kampane sa môže každý dospelý bez rozdielov. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní desiaty výhercovia darčkových poukážok na nákup športových potrieb, ktorí zároveň získajú aj propagačné predmety od podporovateľov kampane. Podmienkou na zaradenie do žrebovania je **vykonávanie fyzickej aktivity aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít týždenne počas minimálne 4 týždňov.**

V prípade akýchkoľvek otázok nás môžete kontaktovať:

tel. číslo: 0917 246 180

e-mail: poradna.zdravia@vzbb.sk

adresa: Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Banskej Bystrici
odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu
Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica

PODPOROVATELIA:

