

# KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

JAK ZAŘADIT POHYB DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA,  
KDYŽ NA PRAVIDELNÉ SPORTOVÁNÍ NEZBÝVÁ ČAS...



provádějte jednoduché cviky,  
na které se nemusíte moc soustředit

## ZACVIČTE SI U TELEVIZE

při vysávání, věšení prádla apod. nejen  
posilujete, ale také se protahujete

## UKLÍZEJTE A ZÁROVEŇ POSILUJTE

doporučuje se denně ujít 10 tisíc kroků a se  
zvířecím parťákem to nebude problém

## POŘIĎTE SI PSA

sekání trávy, hrabání listí, rytí jsou ideální činnosti,  
které vám pomohou spálit přebytečné kalorie

## PRACUJTE NA ZAHRADĚ

ať už jdete za nákupy, do práce nebo kamkoliv jinam,  
využívejte při přesunu do jiného patra obyčejné schody a ne  
výtahy nebo eskalátory

## POUŽÍVEJTE RADĚJI SCHODY

turistika a různé hry s dětmi venku jsou ideální posilovnou  
pod širým nebem, načerpáte energii nejen z pohybu,  
ale i z dětské radosti

## ZAPOJTE SE DO HER S DĚTMI

do zaměstnání, do školy, s dětmi na kroužky, kdykoliv to bude jen  
trochu možné, zapomeňte na MHD i auto a vezměte to po svých

## CHOĎTE PĚŠKY, JAK JEN TO PŮJDE



## PRAVIDELNÝ POHYB JE PRO TĚLO JAKO ZÁZRAČNÝ ELIXÍR...

- zlepšuje náladu, paměť a soustředění, a tím prodlužuje aktivní život a soběstačnost bez závislosti na druhých,
- zvyšuje sebehodnocení a spokojenost, protože pomáhá odbourávat stres, napětí a úzkost,
- zlepšuje fyzickou kondici a pohybovou koordinaci, zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost,
- snižuje riziko pádů a oddaluje rozvoj chronických nemocí spojených se stárnutím,
  - přispívá k prevenci osteoporózy a pozitivně ovlivňuje zažívání,
  - snižuje krevní tlak, cukr, cholesterol a množství tuku v těle,
  - snižuje riziko vzniku a následných komplikací diabetu.

*Pohyb prospívá i srdci, předchází vzniku nádorů a zlepšuje náladu.  
30 minut pohybu denně snižuje riziko cukrovky o 30 %.*