

**„Vyzvi srdce k pohybu“
Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!**

Zapojte sa do Celonárodnej medzinárodne koordinovanej kampane na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie, ktorá sa koná od **14. 03. 2011 do 22. 5. 2011**. Súťaž organizujú Regionálne úrady verejného zdravotníctva v rámci projektu CINDI SZO.

Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času pohybové aktivity a žili zdravšie. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými dôsledkami, nadváha a obezita, arteriálna hypertenzia, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Máte nad 18 rokov? Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne aspoň 210 minút v týždni, tak aby bol pohyb najmenej 4x týždenne počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov.

Bližšie informácie a vyzdvihnutie účastníckeho listu do súťaže obdržíte na adrese:

**RÚVZ
Oddelenie podpory zdravia a poradenského centra
Veľkobláhovská ul.1067
92901 Dunajská Streda
Tel. číslo: 5911261,62,63**