

■ NU-ȚI PLACE SĂ FACI MIȘCARE?

Vei avea probleme de sănătate:

- boală coronariană
- hipertensiune arterială
- accidente vasculare cerebrale (AVC)
- obezitate
- diabet zaharat (DZ)
- osteoporoză
- cancere ș.a.

În fiecare zi, cel puțin 30 de minute de mișcare vor contribui la sănătatea ta. Mergi pe jos, aleargă, fă diferite exerciții adaptate vârstei și stării tale de sănătate!

Vei avea o stare bună și vei fi ferit de boli.

■ MIȘCAREA:

- reduce riscul de boală coronariană, hipertensiune arterială, accidente vasculare cerebrale (AVC)
- reduce riscul de instalare a obezității, ajută la scăderea ponderală
- reduce riscul de diabet zaharat (DZ) și previne complicațiile
- previne și ameliorează osteoporoza
- scade incidența unor cancere ș.a.