



Maj to kolejny toruński miesiąc promujący zdrowy tryb życia, badania profilaktyczne oraz aktywny wypoczynek. Po kwietniu, miesiącu walki z rakiem, przyszedł maj, miesiąc dla zdrowia. Także tę kampanię prozdrowotną organizuje i współfinansuje Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej urzędu miasta.

To już 28. majowa kampania prozdrowotna. Torunianie codziennie mogą skorzystać z bezpłatnych porad lekarzy, dietetyków i specjalistów od ćwiczeń fizycznych. Prócz tego organizatorzy przygotowali wiele różnorodnych zajęć dla osób chcących spędzić wolny czas w ruchu: pikniki, nordic walking, wspólne bieganie, spacer, lekcje tańca, zumbi oraz spotkania w salonach rehabilitacyjnych, kosmetycznych i przychodniach zdrowia. W kampanii uczestniczy kilkadziesiąt toruńskich klubów, siłowni, organizacji, stowarzyszeń, salonów zdrowia, przychodni, restauracji i hoteli. W akcję włączają się również Straż Miejska i szkoły, a na swoje obiekty zaprasza Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

- Kampania ma uświadomić torunianom, jak wiele dobra i korzyści dają rekreacja fizyczna i ruch w ogóle – mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału

Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta. – *Warto pamiętać o codziennym aktywnym wypoczynku, racjonalnym żywieniu czy o umiejętnościach radzenia sobie ze stresem, ponieważ wszystko to umożliwia kontrolę nad własnym zdrowiem i może wpłynąć na jego poprawę. Systematyczna aktywność fizyczna w postaci ćwiczeń czy chociażby regularnych spacerów przeciwdziała poza tym procesowi starzenia się organizmu.*

W szczególności systematyczna aktywność ruchowa wpływa na:

- wzrost wydolności fizycznej organizmu, tj. zdolności do wykonania długiej, intensywnej pracy fizycznej,
- zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca, co prowadzi do bardziej ekonomicznej pracy układu krążenia,
- zachowanie w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
- utrzymanie pożądanych stężeń hemoglobiny we krwi i wartości hematokrytu,
- poprawę sprawności wentylacji płuc i zahamowanie obniżania się jej wraz z wiekiem,
- obniżanie nadmiernej masy ciała i zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej,
- wzrost siły mięśni stabilizujących kręgosłup.

Każdy majowy dzień tygodnia to inne hasło promujące zdrowy styl życia, zachęcające do ruchu i regularnych badań. W poniedziałki **„Droga do zdrowia”**, dlatego w te dni tygodnia organizatorzy zapraszają szczególnie na dyżury w siłowniach kulturowych, fitness klubach i na boiskach. Wtorki upłyną pod hasłem **„Racjonalne żywienie”**, więc we wtorki Zespół Szkół Gastronomicznych organizuje porady na temat zdrowej żywności, a w kilku restauracjach i kawiarniach będzie można skosztować zdrowego jedzenia. Co środę spotkania z lekarzami na sali gimnastycznej i w przychodniach zdrowia oraz badania poziomu cukru i cholesterolu, ponieważ hasło na środy to **„Cholesterol, otyłość, nadwaga.”** W czwartki promujemy **„Serce sportowca”** i lekkoatletykę, dlatego w czwartki skorzystać można między innymi z porad kardiologa oraz wykonać test Coopera. W piątki spotkania z kardiologiem oraz porady praktyczne na temat zbawionego wpływu kultury fizycznej na stres, ponieważ co piątek główne hasło to **„Stres. Nie martw się”**. W majowe soboty pokazy ratownictwa medycznego oraz happeningi ratownicze, ponieważ sobotom przyświeca hasło **„Minuty między życiem a śmiercią.”** Hasło na niedziele to zaś **„Zdrowie i sprawność dla każdego”**,

dlatego niedziele, zdaniem organizatorów, najlepiej spędzać na piknikach i bieganiu na świeżym powietrzu.

Kampanię prozdrowotną „Toruński miesiąc dla zdrowia” prowadzi Toruński Związek Krzewienia Kultury Fizycznej. Dofinansowuje ją, prócz Gminy Miasta Toruń, Ministerstwo Sportu i Turystyki. Udział we wszystkich oferowanych spotkaniach jest **bezpłatny**.

[>> TUTAJ program miesiąca dla zdrowia.](#)

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)