W maju kolejna okazja do zadbania o aktywność fizyczną, profilaktykę i zdrowy styl życia.

To już 34. majowa kampania prozdrowotna w Toruniu. Jej celem jest popularyzacja wśród torunian dobrodziejstw płynących z rekreacji fizycznej, aktywnego wypoczynku i zdrowego sposobu odżywiania.

W kampanii uczestniczy kilkadziesiąt toruńskich klubów, siłowni, organizacji, stowarzyszeń, przychodni. Codziennie można 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, spacery, lekcje tańca, zumby oraz spotkania w salonach rehabilitacyjnych, kosmetycznych i przychodniach zdrowia.

– *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* – **mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej UM.**

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 kulturystycznych, fitness klubach i na boiskach. **Wtorki** upłyną pod hasłem „Racjonalne żywienie” - 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 - skorzystać można między innymi z porad kardiologa oraz wykonać test Coopera. W **piątki** spotkania z kardiologiem oraz porady praktyczne na temat zbawiennego wpływu kultury fizycznej na stres, ponieważ hasło dnia 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.**

Do pobrania:

- SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KAMPANII

- Powrót
- Udostępnij na: X
- Udostępnij na: FB
- Drukuj
- PDF