

X. ročník celonárodnej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“



Úrady verejného zdravotníctva na Slovensku vyhlasujú jubilejný, X. ročník celonárodnej kampane „**VYZVI SRDCE K POHYBU**“. Chceme motivovať ľudí, aby mali viac pohybu, pretože tak si môžu podporiť zdravie, zlepšiť zdravotný stav a predchádzať chronickým ochoreniam.

Kampaň vyhlasujeme pri príležitosti Svetového dňa – „**Pohybom ku zdraviu**,“ ktorý si každoročne pripomíname 10. mája. Do kampane sa môžete zapojiť od 15. mája 2023 do 6. augusta 2023.

Podmienkou účasti je najmenej 4 týždne za sebou sa venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity týždenne alebo ich vzájomnej kombinácii. Každý dospelý, ktorý splní tieto podmienky, bude na konci augusta zaradený do žrebovania o zaujímavé ceny. Hlavnou výhrou je však zlepšenie kondície a posilnenie vlastného zdravia.

Svoje vyplnené [účastnícke listy](#) môžete zasielať poštou na adresu: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica alebo elektronicky na e-mail: poradna.zdravia@vzbb.sk.

Viac sa dozviete na stránke www.uvzsr.sk, ako aj na stránkach RÚVZ v SR alebo na tel. čísle: 0917 246 180 alebo na e-mailovej adrese: poradna.zdravia@vzbb.sk.

Kampaň podporil aj olympijský víťaz a riaditeľ vojenského športového centra DUKLA, pplk. Mgr. Matej Tóth, slovami: „Zapoj sa do kampane a aj ty vyzvi svoje srdce k pohybu.“

[Plagát X. ročník celonárodnej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“](#)