

RECEPTA NA RUCH

- ✓ Rano ćwiczenia na rozruszanie stawów i kręgosłupa
- ✓ Minimum 150 minut ruchu tygodniowo (np. 30 minut przez 5 dni)
- ✓ Wybieraj aktywność tlenową (np. szybki marsz, slow-jogging, nordic walking, rower)
- ✓ Ćwiczenia równowagi
- ✓ Ćwiczenia siłowe na siłowni lub w domu

Porozumienie Łódzkie - Łódzki Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia
ul. Wigury 9, lokal nr 6 (I piętro), 90-302 Łódź
tel.: 42 673 80 20, biuro@porozumienielodzkie.pl
www.porozumienielodzkie.pl www.fundacjapoz.pl

Przydatne linki:

