

LEGYEN AZ EGÉSZSÉG IS HUNGARIKUM!



**Reggelente
tíz-tizenöt perc
gimnasztika
már sokat számítana!**

**Csak egy kis fantázia,
némi akaraterő és
a sport igenis beépíthető
a hétköznapokba!**

A mozgásra is lehet időt találni!

A daganatos betegektől kezdve a szív- és érrendszeri problémáktól szenvedőkön keresztül egészen a depressziósokig mindenkire igaz, hogy ha mozognak, rendszeresen sportolnak, rengeteget tesznek a gyógyulásukért!

Dr. Téglásy György
az Országos Sportegészségügyi
Intézet főorvosa

A rendszeres edzés javítja a keringési-, légzésrendszer kapacitását, növeli a szervezet energiafelhasználását, csökkenti az összkoleszterinszintet és nem utolsósorban „boldogsághormont” termel.

A Béres Egészség Hungarikum Program egy nemzeti egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgalom. Csatlakozzon hozzánk! www.beh.hu

