

Fit kroz život



Ukoliko želite održati zdravlje, održavajte pokretljivost – tijekom cijelog svog života

Ljudi koji su aktivni imaju veću šansu da duže održe radnu sposobnost i uživaju u njoj bez ovisnosti o drugima.

Neaktivnost uzrokuje onesposobljenost i smrtnost milijuna ljudi godišnje. Može dovesti do srčanog i moždanog udara, dijabetesa i karcinoma.

Vi niste nikada premladi, niti prestari da budete aktivni. Samo pola sata vježbe svaki dan (poput brzog hodanja) može učiniti bitnu razliku u Vašoj pokretljivosti i zdravlju općenito.

Imate li bilo kakav problem za koji mislite da Vas sprječava u vježbanju, pitajte svog **fizioterapeuta**, kvalificiranog stručnjaka za pokret i vježbanje.

