

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



Kampaň sa vyhlasuje 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 odovzdať na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Rimavskej Sobote, prípadne 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.

Kampaň podporil aj olympijský víťaz a riaditeľ Vojenského športového centra DUKLA Banská Bystrica **Matej Tóth** slovami:

„Zapoj sa do kampane a aj ty vyzvi svoje srdce k pohybu.“

Viac sa dozviete na stránke www.uvzsr.sk, ako aj na stránkach RÚVZ v SR alebo na tel. **0917610215**

Video : <https://youtu.be/ff0wqfgoOpk>

Účastnícky list si môžete stiahnuť : https://www.ruvzrs.sk/files/ucastnicky_list_2023.pdf