**Zapojte sa do celonárodnej kampane na zvýšenie pohybovej aktivity – Vyzvi srdce k pohybu**

Nedostatočná pohybová aktivita a nezdravý životný štýl sa stáva v súčasnosti čoraz väčším celosvetovým problémom vo všetkých vekových kategóriách, a radí sa medzi rizikové faktory chronických neprenosných ochorení. Považujeme ich za determinanty (faktory), ktoré zvyšuje riziko vzniku nadváhy, obezity, kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky, niektorých onkologických ochorení, svalovej atrofie, osteoporózy či ochorení pohybového aparátu. Na nedostatok pohybovej aktivity poukazuje aj **Svetový deň pohybom k zdraviu**, ktorý vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a každoročne si ho pripomíname **10. mája**.

S cieľom povzbudiť čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie, prebieha tento rok **X. ročník celonárodnej kampane na podporu pohybovej aktivity –** **„Vyzvi srdce k pohybu“**. Do kampane sa môže zapojiť každý z nás a urobiť tak niečo pre svoje zdravie. Pravidelná pohybová aktivita prináša mnoho benefitov, a to najmä:

* zlepšenie výmeny dýchacích plynov,
* zvýšenie krvného obehu (krv lepšie rozvádza kyslík),
* pozitívne ovplyvnenie krvného tlaku,
* pozitívne ovplyvnenie hladiny cholesterolu a cukru v krvi,
* zníženie pravdepodobnosti srdcovocievnych ochorení,
* zlepšenie celkovej odolnosti organizmu,
* správne držanie tela,
* posilnenie a spevnenie svalstva,
* menej bolestí, najmä bolestí chrbtice,
* spomalenie procesu starnutia,
* pokojnejší spánok,
* vylučovanie endorfínov,
* zvýšenie sebavedomia,
* lepšie zvládanie stresu,
* zníženie psychického vypätia,
* vhodná prevencia obezity.

**Zapojiť** **do kampane sa môže každý dospelý bez rozdielov**. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní desiati výhercovia darčekových poukážok na nákup športových potrieb, ktorí zároveň získajú aj propagačné predmety od podporovateľov kampane. Podmienkou zaradenia do žrebovania je **vykonávanie fyzickej aktivity aspoň 150 minút strednej intenzity, alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít týždenne počas minimálne 4 týždňov.** Kampaň prebieha od **15. mája do 6. augusta 2023**. V priebehu trvania kampane je potrebné zaznamenávanie akejkoľvek pohybovej aktivity a jej trvanie, ktoré vykonáte vo Vašom voľnom čase.

**Všetky informácie, online formulár a účastnícky list nájdete na stránkach** [**www.uvzsr.sk**](http://www.uvzsr.sk/)**,**[**www.vzbb.sk**](http://www.vzbb.sk/) **a www.ruvzca.sk**. Po ukončení kampane, najneskôr do **11.8.2023**, odošlite Váš dôsledne vyplnený účastnícky list prostredníctvom online formulára, e-mailom alebo poštou (na adresu Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci, Palárikova 1156, 022 01 Čadca, prípadne na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica). Účastnícky list odošlite iba raz so všetkými údajmi o Vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane.

Pripájame aj link navideo ku kampani:<https://youtu.be/ff0wqfqoOpk>

**Neváhajte, zapojte sa do kampane a urobte tak niečo pre svoje zdravie.**



Zdroj: RÚVZ BB, ÚVZ SR

Pripravilo: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ Čadca