

V okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu

Zdravi na kvadrat,

vas želimo vzpodbuditi, da ob svetovnem dnevu hoje, in svetovnem dnevu hrbteničnih boleznih in okvar naredite nekaj več za svoje zdravje!

Svetovni dan hoje 2015 **Svetovni dan hrbteničnih boleznih in okvar 2015**

NE UPORABLJAJTE DVIGALA, UPORABITE STOPNICE!

V TRGOVINO ALI V SLUŽBO SE ODPRAVITE PEŠ!

NAUČITE SE TEHNIKE NORDIJSKE HOJE!
(Z uporabo palic je v hojo vključenih več mišičnih skupin.)

SKUPAJ S SODELAVCI IZVAJAJTE GIBALNE ODMORE NA DELOVNEM MESTU!

PRI SEDEČEM DELU SE VSAKO URO SPREHODITE PO STOPNICAH ALI PO HODNIKU!

Naj vas skrb za zdravje spremlja na vsakem koraku!

ALI STE VEDELI, DA:

- **hrbtenične bolezni in okvare sodijo med poglavitni vzrok odsotnosti z delovnega mesta,**
- **strokovna dognanja kažejo, da že 30 minut hoje na dan bistveno prispeva k izboljšanju našega počutja in preprečuje vedno bolj pogoste zdravstvene težave,**
- **kljub redni vadbi, je sedeče vedenje izredno tvegano za zdravje, zato je sedenje potrebno vsako uro prekiniti,**
- **raziskave kažejo, da pomanjkanje gibanja oz. čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost, kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni,**
- **zmerno intenzivno hojo za učinke za zdravje lahko uporabljamo petkrat na teden po 30 minut, medtem ko je pri visoki intenzivni hitrosti hoje za namene treninga dovolj trikrat na teden po 20 do 25 minut.**

**Izkoristimo torej vsako priložnost, ki se nam ponuja
za gibanje in zdrav življenjski slog!**

Slogan projekta Zdravi na kvadrat:

**Gojimo skrb za zdravje,
spodbujamo veselje do dela in življenja!**