

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



# Mozgásra Fel!!!

Tanácsok a mindennapokra

# Bevezetés

„Ép testben, ép lélek” – szól a mondás.

De az ép, egészséges test ritka kincs. Sajnos az ember akkor fordul csak segítségért, mikor már panaszai vannak. Igen kevés azok száma, akik hangsúlyt fektetnek a megelőzésre!

Nem csak a betegségekkel kell foglalkoznunk, hanem az életmódunkban lévő hibákkal is. Szüntessük meg ezeket a hibákat, és a betegségek maguktól eltűnhetnek.

„**Mozgásra Fel!!!**” című kiadványunk, azon emberek számára készült, akik,

- képesek változtatni életmódjukon, de nem tudják, hogyan kezdjenek neki
- maguktól nem változtatnának, de egészségi állapotuk romlása rákényszeríti őket, hogy tegyenek valamit

## A kiadvány célja:

- a lakosság életminőségének javítása
- az egészségben eltöltött életévek növelése
- pozitív életszemlélet elterjesztése
- a lakosság széles körének fizikai aktivitásra, mozgásban gazdag életmódra nevelése
- a rizikófaktorok csökkentése

## Célcsoportok:

- Szív-érrendszeri betegek
- Légzőszervi betegek
- Neurológiai betegek
- Mozgásszervi betegek
- Cukorbeteg
- Súlyproblémával küzdő betegek
- Várandósok
- Szoptató kismamák