

Parkinson klub Zlín ve spolupráci s organizací Centrum pro rodinu Zlín z. s. zve členy PK Zlín a hlavně zlínskou veřejnost do projektu:

"20 minut chůze denně pro zdraví"

Projekt bude probíhat po celý rok 2017. Jeho cílem je propagovat chůzi jako formu nejzdravějšího pohybu. Jde o to, abychom si našli každý den alespoň 20 minut času, kdy vykročíme svižným krokem – s holemi na Nordic walking či trekingovými, ale také bez nich – a vydržíme alespoň 20 minut. Samozřejmě vždy bereme ohled na své možnosti, na své zdraví. Pokud se již vyskytují problémy s oběhovým či pohybovým systémem, tak nejdříve svůj záměr konzultujeme s lékařem.

Co nám chůze přináší?

- ☺ posílení kardiovaskulárního systému, posílení srdečního svalu
- ☺ zlepšení činnosti dýchacích orgánů
- ☺ zpomalení procesu arteriosklerózy, snížení celkového cholesterolu, zvýšení frakce HDL cholesterolu, která rozpouští cholesterolové usazeniny v cévách
- ☺ příznivě působí na tvorbu hormonů
- ☺ prevenci civilizačních chorob – obezita, ischemická choroba srdeční, náhlé příhody mozkové a srdeční, neurózy, diabetes, osteoporóza
- ☺ pohyb vyživuje ploténky a klouby, ty pak zůstávají déle funkční (nemají cévní zásobení, vyživují se nasáváním živin – pohybem, stlačováním, uvolněním), posiluje svaly
- ☺ zvýšení sebevědomí a duševní rovnováhy, přináší radost z pohybu, ze života, je účinná proti depresím, odbourává stres
- ☺ zlepšuje metabolismus, vyplavuje škodlivé látky z těla ven
- ☺ udržení v kondici do vysokého věku, máme více energie a vše jde snáze, omlazení, dostatek kyslíku v buňkách
- ☺ uvědomění si těla a posílení imunity

Jak se do projektu zapojit?

Vyzvedněte si formulář v Senior pointu nebo si ho stáhněte z webu Parkinson klubu Zlín www.pkzlin.cz. Budete potřebovat 3 pastelky nebo fixy v barvách zelené, modré a červené. Den, ve kterém jste byli úspěšní vybarvíte zeleně, pokud nastaly objektivní příčiny (např. nemoc, rodinná událost, ...), tak použijete modrou barvu a den, kdy jste lenošili, vybarvíte červeně. Vyplněné formuláře odevzdáte v Senior pointu (Zlínský klub 204). Ke konci roku bude projekt vyhodnocen. Největší odměnou pro vás bude zlepšení zdraví a spokojenost sami se sebou.