



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ŠIBENSKO- KNINSKE ŽUPANIJE  
Tel. 022/341-232, 233, fax 022/215-063  
Matije Gupca 74  
22 000 Šibenik  
OIB 84082732674



Povodom Europskog tjedna kretanja dana **22. rujna (petak) 2017.godine u 16,30 sati** Zavod za javno zdravstvo Šibensko- kninske županije u suradnji s Hrvatskom liječničkom komorom, te uz pomoć Turističke zajednice grada Šibenika i Udruge turističkih vodiča „Mihovil“ Šibenik, organizira javnozdravstvenu akciju ***Hodajmo po našem gradu !*** Cilj nam je naznačiti važnost tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih bolesti.

Polazimo kod spomenika Petru Krešimiru IV u đardinu i hodamo uz stručno vodstvo po gradu u predviđenom trajanju od 2 sata.

Među ostalim strateškim i promotivnim aktivnostima, u Europskom tjednu kretanja nastoji se osvijestiti da:

- redovna tjelesna aktivnost smanjuje rizik fatalnih i nefatalnih bolesti srca kod zdravih, kao i osoba sa povišenim rizikom
- kod ljudi sa preporučenim vrijednostima krvnog tlaka i šećera u krvi odgađa pojavu povišenja krvnog tlaka i šećera u krvi
- povećava vrijednost „dobrog“ kolesterola
- pomaže u održanju preporučene tjelesne težine

Svima ( 18-65 godina, kao i starijima klinički zdravima ) preporučuje se minimalno 30 do 60 minuta žustrog hodanja 5 puta tjedno ili neka žustrija aerobna aktivnost ( trčanje, plivanje, bicikliranje) u trajanju 20 do 45 minuta 3 puta tjedno.Pridružite nam se!

