



## Dan kretanja za zdravlje


Nakon duge, tmurne zime imamo priliku izaći van, uživati u suncu i udahnuti svjež zrak. Stoga u svibnju nema isprike da ne budete tjelesno aktivni - dani su duži i topliji, a i obilježava se Dan kretanja za zdravlje.



Svjetska zdravstvena organizacija ističe kako je redovita tjelesna aktivnost jedan od najvažnijih preduvjeta dobrog zdravlja.

U tu svrhu je 2003. godine i pokrenula inicijativu da se 10. svibnja, na nacionalnoj razini, provode aktivnosti kojima se promiče redovita tjelesna aktivnost. Taj dan je poznat kao Međunarodni dan tjelesne aktivnosti, odnosno Dan kretanja za zdravlje (Move for Health Day), a odnosi se na provođenje tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta bez obzira na sadržaj, mjesto i vrijeme izvođenja.

**10. svibnja - Dan kretanja za zdravlje (Move for Health Day)**

- 
- The background features a bright blue sky with white clouds, a green field, and a winding grey path. On the left, a family of three (a man, a woman, and a child) is walking. On the right, a boy is running and catching butterflies with a net. There are also some bushes and trees scattered around.
- ✓ **Kretanje je zabavno!**
  - ✓ **Više dnevnog kretanja učinit će Vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom.**
  - ✓ **Izgraditi ćete jače kosti i snažnije mišiće.**
  - ✓ **Oснаžiti ćete srce.**
  - ✓ **Bit ćete mentalno opušteniji.**
  - ✓ **Tijelo će Vam vratiti očuvanim zdravljem.**
  - ✓ **Kretanje povećava osjećaj zadovoljstva i omogućuje nove susrete.**

## Zašto izabrati hodanje?

Hodanje je jednostavna i pristupačna tjelesna aktivnost te ne zahtijeva posebne sposobnosti ni vještine. Rijetko je povezana s ozljedama i mogu je prakticirati ljudi svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću.

Jedino što si doista moramo priuštiti za hodanje je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga da se u svakodnevni život ne uključi više hodanja u prirodi i na svježem zraku i tako smanji rizik od razvoja bolesti i održi ili poboljša zdravstveno stanje.




## Mjesečni izazov

Pozivamo Vas da u od 10. svibnja do 29. svibnja svakodnevno izdvojite 30 minuta za hodanje!

U tablici označi kvačicom svaki dan u kojemu si izdvojio/la 30 minuta za hodanje. Hodajte do ili s posla, do trgovine, do prijatelja... Sve se broji!

Ako svakodnevno izdvojite 30 minuta za hodanje vaše tijelo će vam biti zahvalno na tome.

10. svibnja 	11. svibnja	12. svibnja	13. svibnja	14. svibnja
15. svibnja	16. svibnja	17. svibnja	18. svibnja	19. svibnja
20. svibnja	21. svibnja	22. svibnja	23. svibnja	24. svibnja
25. svibnja	26. svibnja	27. svibnja	28. svibnja	29. svibnja

Sad kad ste dosegli ritam svakodnevnog 30-minutnog hodanja, postupno povećavajte vrijeme hodanja!

