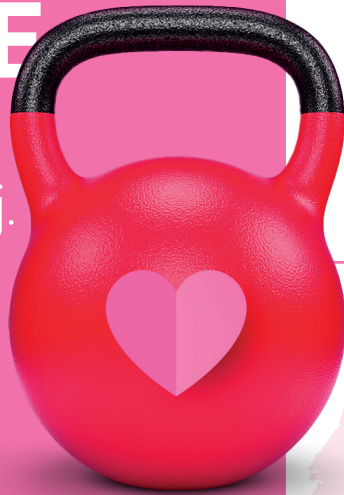


Sprawię, że

TWOJE SERCE

zabije szybciej.



Aktywność fizyczna idealną towarzyszką zdrowego serca

Korzyści wynikające z regularnej
aktywności fizycznej:



Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi



Obniżenie stężenia "złego"
cholesterolu (LDL) oraz zwiększenia
stężenia "dobrego" cholesterolu
(HDL)



Zmniejszenie częstości bólów
wieńcowych u osób chorych



Obniżenie poziomu glukozy we krwi



Zmniejszenie stresu



Poprawa samopoczucia oraz
dobry sen.

Serce potrzebuje aktywności

WHO: siedzący tryb
życia sprzyja chorobom
układu krążenia

tylko 23 % aktywnych
Polaków przyznaje, że ich
główną motywacją do
ćwiczeń jest zdrowie

11
mln

przypadków chorób
układu krążenia
odnotowuje się
rocznie w całej
Europie

49
mln

osób z chorobą
sercowo-
naczyniową
żyje w UE

210 mld

wynoszą koszty chorób
układu krążenia dla
gospodarek UE

Pandemia, brak ruchu i przewlekły stres negatywnie wpływają na zdrowie

37 %

Polaków nie
podejmuje żadnej
aktywności fizycznej
w miesiącu.

43 %

miłośników sportu
w Polsce ograniczyło
treningi podczas
lockdownu.

16 %

Polaków pracujących
zdalnie przyznaje,
że home office ma
wpływ na zwiększenie
poziomu stresu.

41 %

ćwiczących Polaków
uważa, że aktywność
fizyczna niweluje
stres związany
z pandemią.