

Tarptautinė iniciatyva

# DIENA BE LIFTO

2018 m. balandžio 25 d.



## Kodėl FIZINIS AKTYVUMAS yra svarbus?

- **MAŽĖJA TIKIMYBĖ** susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, kai kuriais vėžiniais susirgimais bei priaugti nepageidaujamų kilogramų.
- **PALAIKOMAS** raumenų tonusas, jėga ir ištvermė.
- **STABDOMAS** kaulų retėjimas.
- **STIMULIUOJAMA** imuninė sistema.
- **GERĖJA** kraujo apykaita smegenyse ir koncentracija dirbant protinį darbą, miego kokybė ir maitinimosi įpročiai.
- **DIDĖJA** pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu.
- **IŠLAISVĖJA** kūrybinis mąstymas.
- **MAŽĖJA** psichologinio streso požymiai – veidą vis dažniau papuošia šypsena!
- Ir tai ne pabaiga... 😊

## NUO KO PRADĖTI?

KEISK LIFTĄ/ ESKALATORIŲ Į LAIPTUS!

Tai gali tapti puikia pradžia aktyvesnio ir sveikesnio gyvenimo link!

NEPAMIRŠK DALINTIS IR ĮKVĖPTI APLINKINIUS!

Naudok grotąžymes #NoElevatorsDay ir #TakeTheStairs



KLAIPĖDA 2018  
EUROPOS  
SPORTO MIESTAS  
EUROPEAN CITY OF SPORT