magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 3. 7. 2017 | Cihlářová Eva

Vyhlášení výsledků soutěže - Sport a výživa

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vyhlaseni-vysledku-souteze---Sport-a-vyziva__s10011x10470.html

Gratulujeme všem, kteří s námi v červnu soutěžili. Přinášíme jména výherců:

VÝHERCI JSOU :

Václav Vildman, Louny

Radmila Semíková, Kuřim

Eva Nolčová, Šťáhlavy

Denisa Michlová, Plzeň

Barbora Pěničková, České Budějovice

GRATULUJEME !

Své dárky obdržíte poštou na adresu uvedenou při registraci. V případě zájmu zaslání na jinou adresu, prosím, neprodleně nás kontaktujte na info@vimcojim.cz

Správné odpovědi jsou:

Před ranním cvičením je správné:
C - Dát si lehkou, a nebo jen tekutou snídani cca 30 min před.

Chůzi je možné započítat do denní dávky doporučeného pohybu. Kolik kroků denně byste měli ujít, abyste zlepšili svůj zdravotní stav?

B - 10 000 kroků

Zlepšuje pohyb náladu?
A - Ano

Kdo je na tom lépe?
A - Kdo má sice nadváhu, ale pravidelně se hýbe.

Co je lepší pro fyzické zdraví a psychickou pohodu?
C - Pravidelné cvičení 5x týdně 30 minut v zátěži respektující aktuální stav.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz