

# SPACER

dla wszystkich!

## SPACERUJ WIĘCEJ...

Dlaczego spacer?

### Spacer może:

- Poprawić samopoczucie
- Dodać energii do życia
- Zmniejszyć stres i ułatwić zasypianie
- Pomóc zachować zdrowe serce i obniżyć ciśnienie krwi
- Ułatwić utrzymanie prawidłowej wagi ciała

Dlaczego spacer jest idealną aktywnością fizyczną dla zdrowia?

- Prawie każdy może go wykonywać
- Można spacerować zawsze i wszędzie
- Jest szansą na poznanie nowych ludzi
- Nic nie kosztuje i nie wymaga specjalistycznego sprzętu
- Można zacząć spacerować wolno i stopniowo przyspieszać.

Referencje:

*Joint Action (Keeping people mobile). British Orthopaedic Association. Joint Action Newsletter. December 2008*



Więcej informacji: [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl)  
Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii

31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.pl](mailto:kontakt@osteoporoza.pl)