

Mozgás Receptre

Felelős kiadó: ÉMOT / 2025014

**Mozogj
hetente legalább
150 percet
közepes intenzitással
az egészségedért!**



**Keresse a programot
házi orvosánál!**



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás javítja
az **inzulin-**
érzékenységet.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás
javítja
a vérkeringést.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás
csökkenti
a **vérnyomást.**



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás
segíti
a fogyást.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás erősíti az immunrendszert.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás
erősíti
a csontokat.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

**A mozgás
serkenti az
agyműködést.**



**Keresse a programot
házi orvosánál!**



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

A mozgás
segíti
a jó alvást.



Keresse a programot
házi orvosánál!



mozgasreceptre.hu

Mozgás Receptre

**A mozgás segíti
a vércukorszint
szabályozását.**



**Keresse a programot
házi orvosánál!**



mozgasreceptre.hu