



Opublikowane na: Mława (www.mlawa.pl)

Autor: Krzysztof Napierski

W zdrowym ciele zdrowy duch - pierwszy film już wkrótce!

Publikowane od
09.04.2021 15:08:02



Leki i alkohol jako antidotum na stres? Zdecydowanie nie polecamy, zwłaszcza jeśli są ze sobą łączone. Takie środki mogą tylko zrujnować nasze zdrowie i wprowadzić nas jeszcze większe przygnębienie lub depresję. Zamiast nich proponujemy się trochę rozruszać. Ćwicz razem z nami – nic tak nie poprawia samopoczucia jak sport i solidna dawka endorfin!

Miasto Mława we współpracy z magazynem „Pory Roku” i Telewizją Mazury organizuje w tym roku cykl zajęć profilaktycznych online prowadzonych przez fizykoterapeutę (w pierwszym odcinku ćwiczenia poprowadzi Mariusz Krzemiński) oraz burmistrza Sławomira Kowalewskiego. **Filmy będzie można obejrzeć na stronach internetowych www.mttv.pl i www.mlawa.pl oraz w mediach społecznościowych.** W pierwszych trzech odcinkach fizykoterapeuta udowodni, jak doskonałym sposobem na poprawę nastroju i kondycji oraz znakomitą alternatywą dla używek jest aktywność fizyczna. W trzech kolejnych swoim bogatym doświadczeniem podzieli się z amatorami jazdy na rowerze i zdradzi kilka patentów na bezpieczne czerpanie frajdy z tej formy aktywności burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski – były zawodowy kolarz klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa.

Warto śledzić media internetowe i być z nami. Filmy polecamy szczególnie osobom w wieku produkcyjnym i seniorom, którzy zwłaszcza teraz – w związku z ograniczeniami pandemicznymi – obawiają się korzystać z niektórych form aktywności. **Premierowy odcinek już w przyszłym tygodniu!**

Zapraszamy także do lektury „Pór Roku”. Na łamach magazynu przez cały rok będą się ukazywały artykuły z opisami ćwiczeń. W pierwszym i czwartym kwartale będą to porady dla seniorów, natomiast w drugim i trzecim – dla rowerzystów.

Zadbajmy o siebie – postawmy na zdrową aktywność!

Projekt realizowany w ramach kampanii społecznej Burmistrza Miasta Mława „Spójrz trzeźwo – Mława jest piękna”.

KN / KSM

Adres źródłowy: <https://www.mlawa.pl/artypul/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-pierwszy-film-juz-wkrotce>