

Opublikowane na: Mława (mlawa.um.gov.pl)

Autor: Krzysztof Napierski

W zdrowym ciele zdrowy duch – pierwszy film już wkrótce!

Publikowane od

09.04.2021 15:08:02

[Mława](#) [czyżna? wicze?y w gabinecie fizykoterapeutycznym](#)

Leki i alkohol jako antidotum na stres? Zdecydowanie nie polecamy, zwłaszcza jeżeli się ze sobą??czone. Takie??rodki mog?? tylko zrujnowa?? nasze zdrowie i wprowi?? nas jeszcze wi??ksze przygn??bienie lub depresj?. Zamiast nich proponujemy si?? troch?? rozrusza??. ?wicz razem z nami – nic tak nie poprawia samopoczucia jak sport i solidna dawka endorfin!

Miasto Mława we wspó?pracy z magazynem „Pory Roku” i Telewizj? Mazury organizuje w tym roku cykl zaj?? profilaktycznych online prowadzonych przez fizykoterapeut? (w pierwszym odcinku ?wiczenia poprowadzi Mariusz Krzemie?ski) oraz burmistrza S?awomira Kowalewskiego. **Filmy b?dzie mo?na obejrze? na stronach internetowych www.mttv.pl i www.mlawa.pl oraz w mediach spo?eczno?ciowych.** W pierwszych trzech odcinkach fizykoterapeuta udowodni, jak doskona?ym sposobem na popraw? nastroju i kondycji oraz znakomit? alternatyw? dla u?ywek jest aktywno?? fizyczna. W trzech kolejnych swoim bogatym do?wiadczeniem podzieli si?? z amatorami jazdy na rowerze i zdradzi kilka patentów na bezpieczne czerpanie frajdy z tej formy aktywno?ci burmistrz M?awy S?awomir Kowalewski – by?y zawodowy kolarz klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa.

Warto ?ledzi? media internetowe i by? z nami. Filmy polecamy szczególnie osobom w wieku produkcyjnym i seniorom, którzy zwłaszcza teraz – w zwi?zku z ograniczeniami pandemicznymi – obawiaj? si?? korzysta? z niektórych form aktywno?ci. **Premierowy odcinek już w przysz?ym tygodniu!**

Zapraszamy tak?e do lektury „Pór Roku”. Na ?amach magazynu przez ca?y rok b?d? si?? ukazywa?y artyku?y z opisami ?wicze?. W pierwszym i czwartym kwartale b?d? to porady dla seniorów, natomiast w drugim i trzecim – dla rowerzystów.

Zadbajmy o siebie – postawmy na zdrow? aktywno??!

Projekt realizowany w ramach kampanii spo?ecznej Burmistrza Miasta Mława „Spójrz trze?wo – Mława jest pi?kna”.

KN / KSM

Adres ?ród?owy: <https://mlawa.um.gov.pl/arttykul/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-pierwszy-film-juz-wkrotce>