

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

Autor: Krzysztof Napierski

Ćwicz razem z nami!

Publikowane od

15.04.2021 11:43:49

[Mława fizyczna - Ćwicz z hantlami \[fot.: StockSnap\]](#)

Leki i alkohol jako antidotum na stres? Zdecydowanie nie polecamy, zwłaszcza jeżeli s? ze sob? ??czone. Takie ?rodki mog? tylko zrujnowa? nasze zdrowie i wprawi? nas jeszcze wi?ksze przygn?bienie lub depresj?. Zamiast nich proponujemy si? troch? rozrusza?. Ćwicz 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 prowadzi Mariusz Krzemie?ski) oraz burmistrza S?awomira Kowalewskiego. 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 Mławy S?awomir Kowalewski – by?y zawodowy kolarz klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa.

Linki do kolejnych filmów b?dziemy sukcesywnie zamieszcza? tutaj:

- [Ćwicz z Mariuszem i burmistrzem Mławy](#)

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

fot.: StockSnap

Adres ?ród?owy: <https://mlawa.um.gov.pl/artukul/cwicz-razem-z-nami>