

Game **OFF** → zdrowie **ON**

# ZAMIEŃ FOTEL GAMINGOWY NA SIODEŁKO ROWEROWE!

REGULARNY RUCH TO PODSTAWA!

BĄDŹ AKTYWNY MIN. 60 MINUT DZIENNIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRAWIA ODPORNOŚĆ I KONDYCJĘ

RUCH WZMACNIA KOŚCI, MIĘŚNIE, SERCE

WIĘCEJ RUCHU TO MNIEJ KILOGRAMÓW I MNIEJSZE RYZYKO OTYŁOŚCI!



Ministerstwo  
Zdrowia



**NSO**  
NARODOWA STRATEGIA  
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ



ŻYCIE

ZDROWIE?

**KGARNIAM TO!**