

SKÚS TO BEZ VÝŤAHU

- CHOĎ PO SCHODOCH

**ZAPOJ SA
DO VÝZVY
PRI PRÍLEŽITOSTI
SVETOVÉHO DŇA
„POHYBOM K ZDRAVIU“
11. – 15. MÁJ 2026**



PREČO SA OPLATÍ CHODIŤ PO SCHODOCH?



**LEPŠIE ZDRAVIE
SRDCA**



**SILNEJŠIE NOHY
A KONDÍCIA**



**LEPŠIE SÚSTREDNIE
V PRÁCI**



**MENEJ STRESU
POČAS DŇA**



**VIAC ENERGIE
BEZ KOFEÍNU**



**PODPORA
ZDRAVEJ
HMOTNOSTI**



**POSILNENIE
STREDU TELA
A ZLEPŠENIE
DRŽANIA TELA**



**ZVYŠOVANIE
KAPACITY PĽÚC**

WWW.UVZSR.SK

facebook.com/uvzsr.sk
instagram.com/uvz_sr/