



15.10.2018

POHOD NA SV.PRIMOŽA

IZMERILI BOMO VAŠ UTRIP V MIROVANJU, PRI ZMERNI IN VISOKI INTENZIVNOSTI

Si želite z zdravstvenimi delavci povečati svojo telesno dejavnost. Velikokrat govorimo, da moramo biti vsaj 75 minut na teden visoko intenzivno dejavni. Pa kaj to sploh pomeni? Z vami bomo z namenom, da bo vsak izmed vas izvedel svoje mejne vrednosti srčnega utripa in občutil razliko med zmerno in visoko intenzivno dejavnostjo.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

**Športno obuti in
oblečeni se dobimo ob
9.00 pri parkirišču
Calcit.**

**Začeli bomo z
ogrevanjem,
nadaljevali z
merjenjem srčnega
utripa, saturacijo
kisika, se povzpeli...**

**Nato pa bomo našli
miren kotiček, kjer se
bomo s preverjenimi
metodami sprostili.**

**Ne pozabite na vodo in
nekaj za pod zob.**

**V primeru dežja
odpade.**

**ZDRAVSTVENI DOM DR.
JULIJA POLCA KAMNIK**

Novi trg 26
1241 Kamnik
01/8318 728



Zdravstven
dr. Julija Po
Kamnik