

AKTYWNOŚĆ ŁĄCZY POKOLENIA

Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. Mogą ją uprawiać osoby w każdym wieku. Dodatkowo, ćwiczenia ruchowe możemy wykonywać z naszymi bliskimi. To idealny sposób na spędzanie wolnego czasu z rodziną. Skutków braku aktywności w życiu każdego człowieka jest bardzo dużo. Instytut Matki i Dziecka podaje, że już 90 proc. polskich dzieci ma wady postawy. Seniorzy natomiast coraz częściej zgłaszają się do lekarzy z bólami kręgosłupa czy stawów. Wielu tych problemów można by uniknąć, poświęcając trochę czasu na aktywność fizyczną. Dlatego chcieliśmy, wspólnie z Państwem, stworzyć galerię zdjęć waszych aktywności, która zainspiruje i zachęci innych do ruchu oraz spędzania wolnego czasu dziadków z wnukami.