

2015



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča

Odrasli (od 18 do 65 let) ter starejši (65+)

- ★ Vsaj **150 minut** zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj **75 minut** visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- ★ Za dodatni učinek na zdravje lahko povečate količino telesne dejavnosti do **300 minut** zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali **150 minut** visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezne kombinacije telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- ★ Telesno dejavnost lahko razdelimo na manjše sklope, vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut.
- ★ Vsaj **2x tedensko** je potrebno izvajati vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- ★ Starejši s slabšo gibljivostjo naj izvajajo vaje za ravnotežje in preventivo padcev **vsaj 3 dni v tednu**.
- ★ Osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavne v skladu s svojimi zmoglostmi in zdravstvenim stanjem.

Otroci in mladostniki (od 5 do 17 let)

- ★ Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj **60 minut** zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti dnevno.
- ★ Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne. Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj **3 krat tedensko**.

Nevarnosti sedečega načina življenja za zdravje

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je **neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni**. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. **Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.**

Strokovnjaki priporočajo, da se **čas, ki ga preživite sede, zmanjša na najmanjšo možno mero in da se čas sedenja čim pogosteje prekine.**

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

- ★ Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede prekinite s krajšo stoji oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- ★ Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.
- ★ Stojte opravljajte telefonske pogovore in krajše sestanke.
- ★ Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- ★ Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- ★ Pri daljšem (običajno) sedečem delu za računalnikom, tekočim trakom ali med sestanki ter med gledanjem televizije ali igranjem elektronskih igric naredite krajše in predvsem aktivne premore oziroma odmore (npr. večkrat vstanite, se sprehodite, razgibajte in/ali raztegnite).



Aktiven življenjski slog

Aktiven življenjski slog pomeni več kot samo doseganje priporočil glede telesne dejavnosti za zdravje.

Znanstvene raziskave kažejo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja izjemno pomembno, da tudi čimbolj zmanjšamo čas sedenja oziroma telesne nedejavnosti ter izkoristimo vsako priložnost za gibanje.

Aktiven življenjski slog pomaga:

- ★ preprečevati bolezni srca in ožilja
- ★ zmanjšati tveganje za možgansko kap
- ★ obvladovati krvni tlak
- ★ izboljšati sladkorno bolezen
- ★ obvladovati prekomerno telesno težo in debelost
- ★ preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov
- ★ zvečati telesno pripravljenost
- ★ vzdrževati mišično moč in zmogljivost sklepov
- ★ zmanjšati stres in depresijo
- ★ izboljšati kvaliteto življenja
- ★ zmanjšati število od tuje pomoči odvisnih starostnikov

Kako začeti z aktivnim življenjskim slogom:

- ★ Če dolgo niste bili telesno dejavni, začnite počasi in postopno napredujte!
- ★ Izbirajte tiste aktivnosti in športe, ki vam nudijo največ zadovoljstva in užitka!

Vsak dan se čimveč gibajte!

Izkoristite dnevne aktivnosti za izboljšanje svojega življenjskega sloga:

Vrtnarite, operite avto, peljite psa na sprehod, uporabite stopnice namesto dvigala.

Pojdite na sprehod, kolesarite, uživajte v plesu ali v igri z žogo.

Vključite aktivni odmor v svoj delovni dan.

Pojdite na delo in po opravih aktivno (peš, s kolesom, izstopite iz avtobusa kakšno postajo pred ciljem ter del poti prepeščajte itd.).

Karkoli je boljše kot nič! Zakaj ne bi začeli z zmerno aktivnostjo dvakrat dnevno po 15 minut in imeli za cilj skupno pol ure zmerne gibanja?

Previdnostni ukrepi:

Moški, starejši od 40 let in ženske, starejše od 50 let, ki se doslej niste, pa se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom!

Izberimo primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje.

Pomembno je, da oblačila »dihajo« in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.

Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti.

Pred, med in po daljši (več kot 30 minut trajajoči) vadbi moramo nadomeščati izgubljeno tekočino.

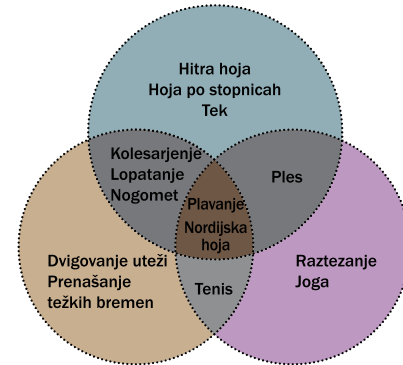
Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov. Pri bolj intenzivni in dalj časa trajajoči vadbi moramo nadoknadi tudi izgubo elektrolitov.

Vadbe ne priporočamo uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imamo povišano telesno temperaturo oziroma smo kakorkoli drugače akutno bolni.

Vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave kot so vrtočglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje. V zvezi s tem se obvezno posvetujemo z zdravnikom ali vaditeljem.

Načelo uravnotežene vadbe

VZDRŽLJIVOST -
vaje za aerobno zmogljivost 50 %



MOČ -
vaje za krepitev mišic 25 %

GIBLJIVOST -
vaje za boljšo razteznost 25 %



Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti

Ocenjevanje intenzivnosti telesne vadbe

Intenzivnost telesne vadbe lahko ocenimo zelo enostavno:

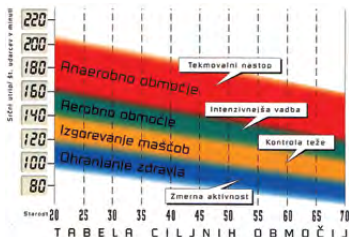
Pri **NIZKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti ne občutimo napora, nismo zadihani in se lahko normalno pogovarjamo.

Pri **ZMerno INTENZIVNI** telesni dejavnosti že občutimo nekaj napora, ogrejemo se in postanemo rahlo zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajemanja sape. Preverjanje sposobnosti pogovarjanja imenujemo tudi »govorni test«.

Pri **VISOKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti smo že precej ogreti, zadihani smo in se potimo, pogovarjanje pa je že oteženo, tako da med govorjenjem moramo zajemati sapo.

Za varno in hkrati učinkovito telesno vadbo je priporočljivo spremljati svojo srčno frekvenco. To lahko enostavno naredimo z merjenjem srčnega utripa med in po aerobni telesni vadbi. Z dvema prstoma (kazalec in sredinec) otipamo arterijo v zapestju druge roke in štejemo utripe 15 sekund. Za vrednost srčne frekvence število pomnožimo s 4.

Za natančno in konstantno spremljanje srčne frekvence med izvajanjem vadbe priporočamo uporabo merilcev srčnega utripa.



UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

FREKVENCA (pogostost): redno, vsak dan

INTEENZIVNOST: zmerna, da se ogrejemo in nekoliko zadihamo (3-6 MET* ali poraba energije 4-7 kcal/min) do intenzivna, da se spotimo in zadihamo (najmanj 6 MET ali poraba energije najmanj 7 kcal/min)

TRAJANJE: najmanj 60 minut

TIP (vrsta) vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitvev

UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT ZA ODRASLE

FREKVENCA (pogostost): redno, vsaj 5-krat na teden

INTEENZIVNOST: vsaj zmerna, da se rahlo ogrejemo in nekoliko zadihamo (3-6 MET* ali poraba energije 4-7 kcal/min)

TRAJANJE: 150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut visokointenzivne telesne dejavnosti na teden ALI najmanj 30 minut ali 2 krat po 15 minut na dan

TIP (vrsta) vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitvev

*MET (metabolični ekvivalent) je merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3,5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

Ogrevanje

Namen ogrevanja:

- * pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo
- * povečati gibljivost mišic
- * pripraviti sklepe na večje obremenitve
- * pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja

Trajanje ogrevanja:

- * 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice
- * 10 minut za kondicijsko sposobnejše

Dinamične vaje za ogrevanje:

- * hoja
- * rahel tek
- * nizki poskoki
- * počepi
- * kroženje v ramenih, z rokami, v boki in gležnjih

Glavni del vadbe

Izvajamo:

- * aerobni del (hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, plavanje...)
- * vaje za krepitev mišic
- * vaje ravnotežje in koordinacijo

Trajanje:

- * vsaj 20 minut

Pomembno:

- * Izberimo tisto vadbo, ki nam nudi največ zadovoljstva in užitka
- * Intenzivnost in trajanje vadbe prilagodimo trenutni telesni pripravljenosti
- * Če smo začetniki, starejši ali zdravstveno ogroženi, napredujemo počasi in postopno
- * Kontroliramo srčni utrip med in po aerobni vadbi

Ohlajanje

Namen ohlajanja:

- * zmanjšati mišično napetost po vadbi
- * umiriti srčni utrip in ritem dihanja
- * preprečiti nastanek bolečin v mišicah

Trajanje ohlajanja:

- * 10 minut po glavnem delu vadbe, ki traja 30 do 60 minut ali
- * 20 minut ali več po dlje časa trajajoči vadbi

1. sklop vaj za ohlajanje - UPOČASNITEV TEMPA:

- * izvajajmo isto aerobno aktivnost v počasnejšem tempu ali hodimo 5 minut

2. sklop - VAJE ZA RAZTEZANJE:

Izvedimo vse vaje na slikah tako, da:

- * zadržujemo razteg 20 do 30 sekund v posameznem položaju
- * ponovimo vsako vajo 2 do 4-krat



Zakaj na kolo?



Kolesarjenje

- je priljubljena oblika telesne dejavnosti;
- je oblika gibanja, ki krepi zdravje in prispeva k zdravemu načinu življenja;
- vpliva na dobro počutje in izboljšanje psihofizične kondicije;
- je sodoben in okolju prijazen način transporta, ki ne povzroča negativnih vplivov na okolje in narekuje izgradnjo varnega kolesarskega omrežja;
- je privlačen način preživljanja prostega časa in počitnic.

Projekt **SLOVENIJA KOLESARI** spodbuja prebivalce Slovenije k rednemu ukvarjanju s športno rekreacijo in s tem k aktivni skrbi za zdravje ter negovanju aktivnega načina življenja. V akciji »**SLOVENIJA KOLESARI**« lahko posamezniki in družine preverjajo svojo pripravljenost v kolesarjenju, se okrepijo in sprostijo, obenem pa navezujejo prijateljske stike z drugimi aktivnimi kolesarji in spoznavajo različne kraje in zanimivosti Slovenije.

Več o akciji na www.olympic.si. Akcijo organizirajo Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Kolesarska Zveza Slovenije in Turistična zveza Slovenije.

Nordijska hoja

NORDIJSKA HOJA (originalno: nordic walking) **OHRANJA NARAVEN VZOREC HOJE SKOZI AKTIVNO UPORABO USTREZNIH PALIC!**

Nordijska hoja je najboljši »šport« na svetu, ker je:



- ena najbolj varnih in učinkovitih ter celovitih vrst telesne dejavnosti
- primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti
- uporabna v različne namene (kot oblika rekreacije, treninga, transporta, terapije ali rehabilitacije)
- izvedljiva preko celega leta in dostopna večini ljudi
- preporučala več kot 6 milijonov ljudi po vsem svetu

POZITIVNI UČINKI NORDIJSKE HOJE (v primerjavi s običajno hojo)

- v gibanje je vključeno skoraj celo telo (do 90% mišic)
- hitreje krepi srce in ožilje, dihala ter mišice (rok, trupa in nog)
- učinkoviteje poveča gibljivost vseh sklepov in hrbtenice
- srčna frekvenca je višja do 20 udarcev/ minuto in poraba kisika za 25%
- poraba kalorij je višja za 20 do 40%
- vodi k bolj pokončni hoji in popravlja vzorec hoje
- občutno zmanjša/ odpravlja bolečine (npr. v vratu, ramenih in križu)
- za 25% manj obremeni skočni, kolenski in kolčni sklep ter hrbtenico
- hitreje zmanjša utrujenost in stres ter izboljša splošno počutje

Demonstracijo nordijske hoje si lahko ogledate in preizkušate na večini Preizkusov hoje na 2 km (glejte datumsko preglednico preizkusov hoje na 2 km). Demonstracije nordijske hoje se izvajajo v okviru programa Z GIBANJEM DO ZDRAVJA, ki ga koordinira Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Indeks telesne zmogljivosti

vam lahko brezplačno izmerimo na preizkusu hoje na 2 km. To je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test, pri katerem na podlagi vaših podatkov (spol, starost, telesna masa in višina) ter časa hoje in srčnega utripa določimo vaš osebni indeks telesne zmogljivosti. Na podlagi rezultata vam bomo svetovali ustrezno telesno dejavnost in vrste vadbe, ki bo izboljšala vaše počutje in zdravje.

Preizkus hoje na 2 km je namenjen vsem odraslim (od 20 do 65 let), ki bi radi preverili svojo telesno zmogljivost, še posebej pa tistim, ki imajo prekomerno telesno maso ali pa so nezadostno telesno dejavni.

Na naslednjih straneh boste našli seznam brezplačnih preizkusov hoje z lokacijo in datumom na katere ste vabljeni, tako da si lahko izberete kraj in termin, ki vam ustreza. Pridite športno oblečeni in upoštevajte naslednja navodila:

Pred preizkusom hoje na 2 km hodite nekaj minut počasi, nato pa 100 do 200 metrov hitro, da tako »ujamete svoj pravi ritem«. Nato izvedite vaje za raztezanje mišic nog.

Po nekajminutnem počitku začnite s preizkusom hoje. Med preizkusom so pričakovane manjše mišične težave, saj večina ljudi ni vajena hoditi hitro. Po preizkusu hoje obvezno ponovno raztegnite vsaj mišice nog (glejte stran 11), da preprečite okrellost in bolečine. Vsako vajo za raztezanje naredite najmanj dvakrat (za vsako nogo posebej) in vsakič zadržite gib od 20 do 30 sekund.

Nezadostno telesno dejavni, ki imajo hkrati prisotne še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, imajo možnost brezplačne udeležbe v delavnici Telesna dejavnost-gibanje in Zdravo hujšanje, ki se izvajata v okviru programov svetovanja za zdrave v zdravstvenih domovih. Namen delavnic je postopno, varno in učinkovito povečanje telesne dejavnosti in izboljšanje gibalnih navad.

Vprašajte vašega izbranega zdravnika ali referenčno sestro, ali ste upravičeni do udeležbe v delavnici.

Datumska preglednica preizkusov hoje 2 km in demonstracij nordijske hoje v letu 2015

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
09.02.	ZD ŽALEC, IŽALSKE LEKARNE, ŽIŠT ŽALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC-STADION	16:00	MADA ČILENŠEK	051/668-416	
05.03.	ZD KOČEVJE	MAHOVNIK	PRI GASILNEM DOMU	16:00	KLANDIJA KAUČIČ	01/8939-066	
10.03.	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16:00-18:00	TAMARA KOFOLE, ALENKA VAGLOŠT	05/3693-123	DA
19.03.	ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
21.03.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLŠEK	07/8161-531	DA
26.03.	ZD KRŠKO	KRŠKO (VIDEM)	PEŠOT POD KRŠKIM MOSTOM NA VIDMU	16:00	KLANDIJA BOŽIČ	07/4880-269, 07/4880-268	
01.04.	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00-16:30	SANJA LESIČNIK	02/8723-400	
07.04.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENJE - ŠKVALSKO JEZERO	08:00-10:00	URŠKA BANDALO	03/8995-628, 03/8995-647	
07.04.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NALOGU	15:30	IRIS BRATTINA	031/612-069	DA
07.04.	ZD SLOVENI GRADEC	SLOVENI GRADEC	ŠTADION I. OSNOVNA ŠOLA STIBUH	16:00	DANIČA REPAS	041/714-088	DA
07.04.	ZD JESENICE	JESENICE	STADION PODMEŽAKLA	16:00	KSENUIJA NOČ	04/5868-182	DA
08.04.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	DA
08.04.	ZDL - OE VIČ-RUDNIK	LJUBLJANA	PST (OD SPOMENIKA PRI BRDNIKOVI CESTI V SMERI KOSEKSKEGA BAVERJA)	16:00-18:00	MAJDA ŠMIT, ANGELINA PANČE	01/2004-627, 01/2004-551	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
09.04.	ZDL - OE MOSTE - POLJE	LIUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	
09.04.	ZD NOVA GORICA	KANAL	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
09.04.	ZD LAŠKO	LAŠKO	PARK ZDRAVILŠČA LAŠKO	16:00-18:00	DANIJANA KLJUČEŠEK	03/7343-649, 051/338-800	
09.04.	ZD RIBNICA	RIBNICA	HROVAČA-ŠKRABČEVA DOWACIJA	17:00	ANKA DEBELJAK	040/664-754	
10.04.	ZD MARIBOR	MARIBOR	PROMENADA MESTNEGA PARKA (PRILJANA STUDENSKI DISPANZER)	09:00-12:00, 15:00-17:00	ZIJEZANA VRAŽIČ	02/2286-300	
11.04.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENIKA GROBOLŠEK	07/8161-531	DA
11.04.	ZD POSTOJNA	POSTOJNA	ŠPORTNI PARK POSTOJNA	09:00	LILJANA KOČMAN	05/7000-400	
11.04.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	DA
11.04.	ZD KRŠKO	KRŠKO	VIDEM KRŠKO (RIBNIK NA RESI)	DOPOLDAN	KLAVDIJA BOŽIČ	07/4880-269, 07/4880-268	
11.04.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	NIŠA REBERNAK, JANI SENGER	03/7462-450	
14.04.	ZDL - OE BEŽIGRAD	LIUBLJANA	PST NOVEŽELE	16:00-18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01/3003-351, 030/645-216	
14.04.	ZD ADOVŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	16:00-18:00	TAMARA KOPOL, ALENIKA NAGLOŠT	05/3693-123	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
16.04.	ZDL - OE ŠIŠKA	LIUBLJANA	KOŠEŠKI BAIER (PST)	15:00-17:00	VALERIJA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BET ZARJAN	01/5815-234, 01/5815-318	
17.04.	ZD IDRJA	CERKNO	ZA OSNOVNO ŠOLO	17:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CVEK	05/3734-222, 05/3734-258	
17.04.	ZD ŠKOFJA LOKA, OŠ ŠKOFJA LOKA IN ORIENTALSKI KLUB	ŠKOFJA LOKA	ŠPORTNI PARK ZA OSNOVNO ŠOLO MESTO	17:00	MARIJA BRATIČ	031/275-313	
18.04.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	START PRED ZD RADOVLICA	08:00-09:30	DARIJA ANDERLE	04/5370-300	
18.04.	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRAJSKI PARK	09:00	SONJA MOK, BRIGITA SPES	044/682-288, 051/656-880, 02/8432-719	DA
18.04.	ZD NOVA GORICA	ŠEMPETER	PRI ŠOLI	10:00-12:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
21.04.	ZD TOLMIN	PODBRDO	NA BAZENU	15:30	IRIS BRATINA, SANDRA DROLE	031/612-069, 051/338-830	DA
24.04.	ZD IVANČNA GORICA	IVANČNA GORICA	ŠPORTNO IGRIŠČE ŠOLSKEGA CENTRA IVANČNA GORICA	15:00-18:00	MARTA PRAZNIK, TADEJA GRUDEN	01/7819-034, 01/7819-019	
05.05.	ZD TOLMIN	BOVEC	NA LEMLIŠČU	15:30	IRIS BRATINA, DANIEL KARBA	031/612-069, 044/566-699	DA
06.05.	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00-16:30	SANJA LESIČNIK	02/8723-400	
07.05.	ZDL - OE MOSTE - POLJE	LIUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
08.05.	ZD MARIBOR	MARIBOR	PROMENA DA MESTNEGA PARKA (PRILJAVNA ŠTUDENSKI DISPANZER)	09:00-12:00	ZVEZDANA VRAŽIČ	02/2286-300	
08.05.	ZD ILIRSKA BISTRICA	ILIRSKA BISTRICA	HRIB SVOBODE	17:00-19:00	ANDREJA REBEC	05/7112-132	
09.05.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENIKA GROBOLJSEK	07/8161-531	DA
09.05.	ZD TREBNJE	TREBNJE	IGRIŠČE OŠ TREBNJE	08:00-11:00	BRANKA GLIVAR	031/349-250	DA
09.05.	ZD RADOVLJICA	RADOVLJICA	START PRED ZD RADOVLJICA	08:00-09:30	DARJA ANDERLE	04/5370-300	
09.05.	ZD ČRNOMELJ	ČRNOMELJ	STADIJON LOKA	08:30-11:00	MIRA NEMANIČ	07/6205-748	DA
09.05.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADIJON DOBRAVA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7561-738	
09.05.	ZD KRANJ IN ZAVOD ZA ŠPORT KRANJ	KRANJ	ŠPORTNI PARK- STADIJON KRANJ (PARTIZANSKA 37)	10:00	ERIKA POVIŠNAR	04/2082-286	DA
09.05.	ZD LENART	LENARTV SLOVENSkih GORICAH	ŠRC POLENA	09:00-11:00	LADISLAVA KOVAČIČ, JASMINA LAH VREČA	02/7291-848, 02/7291-859	DA
11.05.	ZD SEŽANA	SEŽANA	ATLETSKI STADIJON SEŽANA (ZA ŠPORTNO DVORANO)	15:00-17:30	MATAŠA VOLK TRNOVŠEK	05/7311-442	DA
11.05.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	
11.05.	ZD LAŠKO	RIMSKE TOPLICE	PARK ZDRAVILIŠČA RIMSKE TERME	16:00-18:00	DAMIJANA KLUČEVŠEK	03/7343-649, 051/339-800	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
12.05.	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	17:00-19:00	TAMARA KOPOL, ALENIKA MAGLOŠT	05/3693-123	DA
13.05.	ZDL - OE VIČ-RUDNIK	LUUBLJANA	PST OD SPOMENIKA PRI BRDNIKOVI CESTVI SNIERI (KOSKESKEGA BAUERJA)	16:00-18:00	MAJDA ŠMIT ANGELINA PANČE	01/2004-627, 01/2004-551	
14.05.	ŠPORTNA ZVEZA TRZIČ	KRIŽE	PRI OŠ KRIŽE	17:00	EMVA RADON, BISERKA DRINOVEC	031/807-101, 051/354-064	
15.05.	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GAŠLSKI DOM BREZOVICA PRI BOROVNICI	16:00-17:30	URŠULA DEBEVEC	01/7555-149	
15.05.	ZD IDRJA	IDRJA	RAKE	17:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CVEK	05/3734-222, 05/3734-258	
16.05.	ZD VRHNIKA	STARA VRHNIKA	GAŠLSKI DOM STARA VRHNIKA	08:30-10:00	URŠULA DEBEVEC	01/7555-149	
16.05.	ZD LUTOMER	LUTOMER	HIPODROM LUTOMER	09:00	REMIJA ŠKRGET	030/610-015	
16.05.	ZD SLOVENSKA BISTRICA	OPLOTNICA	IGRIŠČE ZA ŠOLO	09:00	SONJA MOK, BRIGITA SPES	041/682-288, 051/656-880, 02/8432-719	DA
16.05.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	MUŠA REBERNAK, JANI SENGER	03/7462-450	
16.05.	ZD ŽALEC, IŽŽALSKIE LEKARNE, ZJST ŽALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC- STADIJON	10:00	NADA CILENŠEK	051/668-416	
16.05.	ZD VRHNIKA	LOG DRAGOMER	OŠ LOG DRAGOMER	11:00-12:30	URŠULA DUBEVEC	01/7555-149	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
17.05.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENE - ŠKALSKO JEZERO	08:00-10:00	URŠKA BANDALO	03/8995-628, 03/8995-647	
20.05.	ŠD POLE	LJUBLJANA - POLE	ŠPORTNI PARK POLE	17:00	AVUGUŠTIN ČIUIHA	051/205-957	DA
21.05.	ZDL - OE ŠIŠKA	LJUBLJANA	KOSEŠKI BAUER (PST)	15:00-17:00	VALERUA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BETI ZAJRAN	01/5815-234, 01/5815-318	
21.05.	ZD NOVA GORICA	RENČE	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
22.05.	ZD RIBNICA - ZP LOŠKI POTOK	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	16:00	RENATA TROHA	01/8370-046, 040/357-859	
23.05.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	09:00	IRIS BRATINA	031/612-089	DA
25.05.	ZD RIBNICA - ZP SODRAŽICA	SODRAŽICA	DVOBRIŠČE ZDRAVSTVENE POSTAJE SODRAŽICA	17:00	ANKA DEBLJAK, DOMINIKA ARKO	040/664-754, 040/557-851, 01/8366-433	
25.05.	ZDL - OE ŠENTVID	LJUBLJANA - ŠENTVID	TABORSKA PIRAMIDA	17:00-19:00	PETRA GLOBOČNIK	01/5837-435, 031/696-654	DA
30.05.	ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
01.06.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	
02.06.	ZD TOLMIN	KOBRID	PRI DOMU UPOKOJENCEV	15:30	IRIS BRATINA	031/612-089	DA
09.06.	ZDL - OE BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PSTNOVEŽALE	16:00-18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01/3003-351, 030/645-216	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
09.06.	ZD ADOVŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	17:00-19:00	TAMARA KOPOL, ALENA MAGLOŠT	05/3693-123	DA
13.06.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENA GROBULŠEK	07/8161-531	DA
13.06.	ZD JESENICE	JESENICE	STADION PODMEŽAKLA	10:00	KSENJIA NOČ	04/5868-182	DA
18.06.	ZD KOČEVJE	MAHOVNIK	PRI GASILNEM DOMU	17:00	KLAVDIA KAUCIČ	01/8839-056	
02.09.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	DA
05.09.	ZD LENART	LENART V SLOVENSkih GORICAH	ŠRC POLENA	08:30-11:00	LADISLAVA KOVAČIČ, JASMINA LAH VREČA	02/7291-848, 02/7291-859	DA
08.09.	ZD TOLMIN	VOIČE	NA LABRČ - OB SOČI	15:30	IRIS BRATINA, FON METOD IN JANA	031/612-089, 041/352-695	DA
08.09.	ZD ADOVŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	17:00-19:00	TAMARA KOPOL, ALENA MAGLOŠT	05/3693-123	DA
10.09.	ZD KOČEVJE	MAHOVNIK	PRI GASILNEM DOMU	17:00	KLAVDIA KAUCIČ	01/8839-056	
11.09.	ZD IDRJA	IDRJA	RAKE	17:00	IRENA ŠTUCIN, SAŠA ČVEK	05/3734-222, 05/3734-258	
12.09.	ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
12.09.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	NUŠA REBERNAK, JANI SENGER	03/7462-450	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
15.09.	ZDL - OE BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVOŽELE	16:00-18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01/3003-351, 030/645-216	
17.09.	ZDL - OE ŠIŠKA	LJUBLJANA	KOSEŠKI BAJER (PST)	15:00-17:00	VALERIJA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BEITZAFRAN	01/5815-234, 01/5815-318	
17.09.	ZDL - OE MOSTE-POLE	LJUBLJANA	FIZIŠKI GRAD	15:00-18:00	JŽICA MESARIČ	051/315-271	
19.09.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENIKA GROBOLŠEK	07/8161-531	DA
19.09.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENJE - ŠKALSKO JEZERO	08:00-10:00	URŠKA BANDALO	03/8995-628, 03/8995-647	
21.09.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	
21.09.	ZD LAŠKO	LAŠKO	PARK ZDRAVILŠČA LAŠKO	16:00-18:00	DANIJANA KLJUČEVŠEK	03/7343-649, 051/339-800	
21.09.	ZDL - OE ŠENTVID	LJUBLJANA - SENVID	TABORSKA PIRAMIDA	17:00-19:00	PETRA GLOBOČNIK	01/5837-435, 031/696-654	DA
22.09.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	15:30	IRIS BRATINA	031/612-069	DA
22.09.	ZD SLOVENI GRADEC	SLOVENI GRADEC	STADION I. OSNOVNA ŠOLA ŠTIBUH	16:00	DANIKA REPAS	044/714-088	DA
23.09.	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00-16:30	SANJA LESIČNIK	02/8723-400	
23.09.	ŠP POLJE	LJUBLJANA - POLJE	ŠPORTNI PARK POLJE	17:00	AVGUŠTIN CIUHA	051/205-957	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
24.09.	ZD RIBNICA	RIBNICA	HROVAČA-ŠKRABČEVA DOMAČIJA	17:00	ANKA DEBELJAK	040/664-754	
25.09.	ZD IVANČNA GORICA	IVANČNA GORICA	ŠPORTNO GRUŠČE ŠOL CENTR IIVANČNA GORICA	15:00-18:00	MARTA PRAZNIK, TADEJA GRUDEN	01/7819-034, 01/7819-019	
25.09.	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GASLIŠKI DOM BREZOVICA PRI BOROVNICI	16:00-17:30	URŠULA DEBEVEC	01/7555-149	
25.09.	ZD ILIRSKA BISTRICA	ILIRSKA BISTRICA	HRIB SVOBODE	17:00-19:00	ANDREJA REBEC	05/7112-132	
26.09.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	START PRED ZD RADOVLICA	08:00-09:30	DARJA ANDERLE	04/5370-300	
26.09.	ZD VRHNIKA	STARA VRHNIKA	GASLIŠKI DOM STARA VRHNIKA	08:30-10:00	URŠULA DEBEVEC	01/7555-149	
26.09.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRANA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	037561-738	DA
26.09.	ZD VRHNIKA	LOG DRAGOMER	OŠ LOG DRAGOMER	11:00-12:30	URŠULA DEBEVEC	01/7555-149	
30.09.	ZDL - OE VIČ-RUDNIK	LJUBLJANA	PST (OD SPOMENIKA PRI BRDNIKOVI CESTI V SMERI KOSEŠKEGA BAJERA)	16:00-18:00	MAJDA ŠMIT ANGELINA PANČE	01/2004-627, 01/2004-551	
02.10.	ZD RIBNICA - ZP LOŠKI POTOK	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	16:00	RENATA TROHA	01/8370-046, 040/557-869	
03.10.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	START PRED ZD RADOVLICA	08:00-09:30	DARJA ANDERLE	04/5370-300	
03.10.	ZD ČRNOMEJ	ČRNOMEJ	STADION LOKA	08:30-11:00	MIRA NEJMANIČ	07/6205-748	DA
03.10.	ZD KRANJ IN ZAVOD ZA ŠPORT KRANJ	KRANJ	ŠPORTNI PARK - STADION KRANJ (PARTIZANSKA 37)	10:00	ERIKA POVŠNAR	04/2082-286	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
05.10.	ZD ŽALEC, IŽALSKE LEKARNE ZVIŠT ŽALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC-STADION	16:00	NADA ČILENŠEK	051/668-416	
06.10.	ZD TOLMIN	BOVEC	NA LEMLIŠČU	15:30	IRIS BRATINA, DANIJEI KARBA	031/612-069, 041/566-699	DA
06.10.	ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
08.10.	ZD NOVA GORICA	KANAL	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
10.10.	ZD TREBUE	TREBUE	IGRIŠČE OŠ TREBUE	08:00-11:00	GLVAR BRANKA	031/349-250	DA
10.10.	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRAUSKI PARK	09:00	SONJA MOK, BRIGITA SPES	041/682-288, 051/656-880, 02/8432-719	DA
10.10.	ZD POSTOJNA	POSTOJNA	ŠPORTNI PARK POSTOJNA	09:00	LILJANA KOČMAN	05/7000-400	
10.10.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	MUŠA REBERNAK, JAN SEIGER	03/7462-450	
12.10.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	02/5341-394, 030/641-514	DA
13.10.	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16:00-18:00	TAMARA KOPOL, ALENA MAGLOŠT	05/3693-123	DA
15.10.	ZD DRAVograd	DRAVograd	STADION DRAVograd	15:00-16:30	SANJA LESIČNIK	02/8723-400	
15.10.	ZD SEŽANA	SEŽANA	ATLETSKI STADION SEŽANA (ZA ŠPORTNO DVORANO)	15:00-17:30	NATAŠA VOLK TRNOVŠEK	05/7311-442	DA
15.10.	ZDL - OE MOSTE-POLJE	LJUBLJANA	FIŽIŠKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
15.10.	ZD LAŠKO	RIMSKE TOPLICE	PARK ZDRAVILIŠČA RIMSKE TERME	15:00-18:00	DAMIJANA KLJUČEVŠEK	03/7343-649, 051/339-800	
15.10.	ZD KRŠKO	KRŠKO (VIDEM)	PŠPOT POD KRŠKIM MUSTOM NA VIDMU	16:00	KLAVDIJA BOŽIČ	07/4880-269, 07/4880-268	DA
15.10.	ZD KOČEVJE	MAHONIK	PRI GASILNEM DOMU	16:00	KLAVDIJA KAUCIČ	01/8939-056	
16.10.	ZD MARIBOR	MARIBOR	PROMENADA MESTNEGA PARKA PRIJAVNA ŠTUDENSKI DISPANZER)	09:00-12:00	ZNEZDANA VRAŽIČ	02/2286-300	
16.10.	ZD JESENICE	JESENICE	STADION PODMEŽAKLA	16:00	KSENJIA NOČ	04/5668-182	DA
17.10.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA	08:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENA GROBOLIŠEK	07/8161-531	DA
17.10.	ZD LJUTOMER	LJUTOMER	HIPODROM LJUTOMER	09:00	RENATA ŠKRGET	030/610-015	
17.10.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	
17.10.	ZD NOVA GORICA	ŠEMPETER	PRI ŠOLI	10:00-12:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	
20.10.	ZDL - OE BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVEŽALE	16:00-18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01/3003-351, 030/645-216	
22.10.	ZDL - OE ŠIŠKA	LJUBLJANA	KOSEŠKI BAIER (PST)	15:00-17:00	VALERIA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BET ZAFRAN	01/5815-234, 01/5815-318	
05.11.	ZD NOVA GORICA	RENČE	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SUZANA BALOH	05/3383-255	

12 korakov

DO ZDRAVE PREHRANE



- 1** V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- 2** Izbirajte živila in polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- 3** Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- 4** Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- 5** Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- 6** Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- 7** Jejte manj slano hrano.
- 8** Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- 9** Zaužijte dovolj tekočine.
- 10** Omejite uživanje alkohola.
- 11** Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
- 12** Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Kaj je Mavrični program hoje?

Mavrični program hoje je začetni program hoje. Sestavlja ga niz zgibank, ki vas vodijo skozi program hoje, pri katerem se zahtevnost postopno povečuje in vam pomaga izboljšati vašo telesno zmogljivost. Izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na naš naslov. Poslali vam bomo 11 zgibank za 10 do 20-tedenski program hoje, ki jih boste plačali po povzetju. Na vsaki zgibanki je program za en do dva tedna in mnogo dobrih nasvetov za telesno dejavnost, ki koristi zdravju in dobremu počutju. Cena kompleta 11 zgibank je 4,17 €. Medtem, ko čakate na zgibanke, lahko za hojo morda navdušite še nekaj prijateljev in se pripravite na ... ZAČETEK.

NAROČILNICA

Naročam komplet-ov zgibank za Mavrični program hoje.

Ime in priimek:

Naslov:

Tel./faks:

E-pošta:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja

Zaloška 29, 1000 Ljubljana

Tel: 01 54 77 362 • Fax: 01 54 77 364

E-pošta: lena.markovic@nijz.si



Zdrava društva so športno rekreativna društva, ki so vključena v projekt Zdravo društvo Športne unije Slovenije. Njihova ključna dejavnost je onudba kakovostnih vadbenih programov, ki jih vodijo strokovno usposobljeni vaditelji. V društvih poudarjajo postopno, zdravo in varno vadbo, prilagojeno telesni pripravljenosti posameznika.

Zdrava društva so izvajalci programa telesne vadbe Zdrava vadba ABC – vadbe, ki je posebej prilagojena za začetnike, telesno manj aktivne in posameznike, ki si po poškodbah ali bolezni želijo izboljšati svojo telesno pripravljenost. Program so zasnovali na Športni uniji Slovenije v sodelovanju s strokovnjaki iz zdravstvene in športne stroke.

Vsebina programa temelji tako na nalogah za razvoj aerobnih sposobnosti kot na moči ter posredno gibljivosti, ki predstavljata temeljni gibalni sposobnosti. Izbor vaj temelji na načelih funkcijske vadbe, ki je zasnovana tako, da čim bolj pomaga ohranjati in razvijati tiste gibalne vzorce, ki jih potrebujemo za učinkovito opravljanje vsakodnevnih življenjskih zahtev.

Kje lahko zdravo vadite? Seznam Zdravih društev je objavljen na spletni strani www.zdravodrustvo.si v rubriki predstavitev/članice.

Osebn KOLEDAR GIBANJA

Priporočamo, da redno spremljate in beležite vaše vsakodnevne telesne dejavnosti!

Ne pozabite, šteje vsaka minuta gibanja!



Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Nacionalni program za spodbujanje Telesne dejavnosti za krepitev zdravja na populacijski ravni



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!



podpirajo:

- **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije**
- **Evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti
za krepitev zdravja – HEPA Europe**



in drugi:

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje




REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE




Povezavi v gibanje!



**Avtorji: Jožica Maučec Zakotnik, Andrea Backović Juričan, Mojca Verdnik,
Cirila Hlastan Ribič, Ajda Jelenc, Tjaša Knific in Janet Klara Djomba**