

CLUB 10 000 Pasi pentru Sanatate

București, 17 iulie 2017



Proiectul a fost lansat de ONG **SANATATE PENTRU VIATA** in 2016, pentru a promova sanatatea in randul adultilor dar si al copiilor, prin mers activ, forma de miscare care se poate practica indiferent de varsta.

Conceptul de "10 000 de pasi pentru sanatate" a fost lansat in **Japonia** de **Dr. Yoshoro Hatano** , un

cercetator japonez de la

Kyushu University of Health and Welfare

. Incepand din 1960, cluburile de mers activ din Japonia folosesc pedometre pentru a masura numarul pasilor.

Beneficiile acestui tip de miscare sunt multiple:

- o modalitate excelenta de deveni activa/activ
- creste mobilitatea articulatiilor si tonusul muscular
- scade tensiunea arteriala, oferind o stare placuta de relaxare

- *regleaza tensiunea arteriala*
- *reduce stresul*
- *ajuta la mentinerea unor oase puternice*
- *scade nivelul colesterolului rau*

Intalnirea "10 000 de pasi pentru sanatate" este **in fiecare duminica dimineata la Palatul Mogosoia**

zona Turnul Portii de langa biserica. O ora si jumatate mergem activ!

Nu trebuie sa fim atenti la pasi, pentru ca ei se numara cu ajutorul unei aplicatii de sanatate, pe care o pornim la plecare si o oprim la sosire.

NB. Pentru cei care duminica dimineata au practici spirituale, din toamna se va face si un al doilea tur in jurul orei 12:00.