

## Sfaturi pentru fiecare zi

- După cină plimbați-vă în aer liber. Digestia va fi mai bună iar somnul mai odihnitor.
- Urcați zilnic până la 200 de trepte și întăriți astfel aparatul circulator, respirația și metabolismul.
- Plimbându-vă o oră consumați un număr dublu de calorii decât dacă ați viziona un program TV timp de o oră.
- Nu lăsați să treacă nici măcar o zi fără să practicați activitate fizică cel puțin 15 minute.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL REGIONAL  
DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
SIBIU



MIȘCAREA  
REMEDIU MINUNE

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

Str. Luptei nr.21  
550330

Tel: \*(+40 269) 212812, Fax: (+40 269) 212976;

E-mail: office-sibiu@insp.gov.ro

