

Posredujemo napotke 3. gibalnega izziva

🍷 ☞ Nahajamo se že na dobri polovici našega druženja in priznati moramo, da bomo GIBAnje z vami res pogrešali! Toliko lepih fotografij, utrinkov in misli, ki nam jih pošiljate, nam daje resnično ogromno energije in elana za naše delo v prihodnje – zato hvala! 📷

Pred nami je 3. Gibalni paket, ki vsebuje:

🏃🏻‍♀️🏊‍♂️ GIBA IZZIV

V tem tednu vas izzivamo, da se preizkusite v svojem najljubšem športu in nam pošljete utrinke vašega gibanja: gre za igre z žogo, vožnjo s kolesom, tek v naravi, jogo, telovadbo, aerobiko ali ples? Vse je dobrodošlo, vsako GIBAnje je za naše zdravje in dobro počutje nujno potrebno! Dokaze o opravljenem nagradnem izzivu sprejemamo vse do 22. 5. 2022 na elektronskem naslovu simbiozagiba@simbioza.eu. Vsi, ki nam boste poslali foto ali video dokaz o opravljenem izzivu, boste sodelovali v žrebu za simbolično nagrado.

🏆 GIBA NAMIG

V tokratnem NAMIGU se sprašujemo *Koliko vadbe je pravzaprav dovolj, če želimo izboljšati svoje počutje oziroma skrbeti za svoje zdravje?* Kot kažejo podatki Svetovne zdravstvene organizacije:

- Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let: za zdrav razvoj vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan, lahko v več sklopih, večina le-te naj bo aerobne, vsaj trikrat tedensko tudi vaje za krepitev mišic in kosti; telesna dejavnost daljša od 60 minut lahko prinese dodatne koristi za zdravje.
- Odrasli v starosti od 18 do 64 let: vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko oziroma ustrezna kombinacija obeh, lahko razdeljeno na manjše sklope, pri čemer naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut, vsaj dvakrat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- Odrasli, stari 65 let in več: enako kot odrasli do 65 let starosti, vsaj trikrat tedensko še vaje za ravnotežje in preventivo padcev.

🧠 GIBA ALI STE VEDELI

Tokrat vam želimo predstaviti že davno odkrito dejstvo – da je telo človeka napravljeno za GIBAnje in aktivnost, zato tudi velja, da ima gibanje na nas čisto prave zdravilne učinke. Moderni način življenja nas odvrča od zdravega načina življenja, zato je izjemno pomembno da gibanju namenimo vsaj pol ure na dan – spremembe bodo očitne – na fizičnem in psihičnem počutju! Poskusite, ne bo vam žal!

📢 GIBA NAGRADNI NATEČAJ

Tudi letos smo za vas pripravili Simbioza GIBA NAGRADNI NATEČAJ, ki bo potekal v treh kategorijah: foto/video, likovni in literarni ustvarjalci in ustvarjalke – letos pričakujemo vaše umetnine na temo zdrave prehrane in zdravega načina življenja. Prispevke za nagradni natečaj pričakujemo na našem e-naslovu simbiozagiba@simbioza.eu vse do konca meseca maja. Pri ustvarjanju so vam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- Kakšen je vpliv hrane na naše počutje in zdravje?
- Nas hrana lahko ozdravi in osreči, prežane žalost?
- Kakšen je pomen lokalno pridelane hrane?

GIBA NAJ OBČINA 2022

Občine, ne pozabite – celoten mesec maj imate čas, da uspete organizirati kar največ dogodkov na katere boste privabili največje število obiskovalcev različnih generacij. Srečno in uspešno!

Vse vas lepo pozdravljamo in vam želim prijeten GIBAnja poln teden!