



VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!

SOUTĚŽ o skvělé a zdravé 😊 ceny!

Předsevzetí = první krok ke zdraví!



Hrajte na WWW.LPR.CZ/SOUTEZ od 4. 10. do 4. 11. 2023.

Stačí se zamyslet, napsat své předsevzetí pro úpravu životního stylu a odměna může být vaše!

Vyhrajte **víkendový wellness pobyt pro 2 osoby, sportovní hodinky, hole na nordic walking**, poukázky na sportovní zboží a ovocné speciality, rodinné vstupenky do aquaparku a další ceny!

Podrobná pravidla soutěže na www.lpr.cz/soutez

Zdravější strava?

Čerstvé potraviny, dostatek vlákniny, ovoce a zeleniny!



Redukce váhy?



Každý den alespoň 3000 kroků?



Opalování?

Pouze s ochrannými prostředky a mimo polední hodiny!



Nastartujte v říjnu změnu... A vydržte!

Kouříš?

Přestaň, nebo alespoň kouření výrazně omez!



Piješ alkohol?

Omez na minimum, s čistou hlavou je život barevnější!



Nevyužili jste screeningové programy?

Objednejte se hned!*



**Pro ženy: screening nádorů děložního hrdla od 15 let a screening nádorů prsu (mamografie) od 45 let.*

Pro všechny: screening nádorů tlustého střeva a konečníku od 50 let.

Život tě baví? Chraň si své zdraví!

Nejez tolik, hýbej se, nekuř, častěji usměj se!



Liga proti rakovině
Praha

Každý den sním jablko!

Budu chodit po schodech místo výtahem!

Zhubnu 3 kg do Vánoc!

Bez cigaret mi bude líp!

Každý svého zdraví strůjcem!

Partneři



Organizátor

