

FASHION TARGETS BREAST CANCER BELLS  
FOR HELLAS

# ΒΑΛΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

## Κάθε βήμα μετράει!

Έχει αποδειχθεί ότι η συστηματική σωματική δραστηριότητα και η άσκηση συμβάλλουν ουσιαστικά στην πρόληψη πολλών μη μεταδοτικών ασθενειών ανάμεσα τους και 13 διαφορετικών τύπου καρκίνου. Όλοι θέλουμε να ζήσουμε με υγεία! Ελάτε να σας δείξουμε απλούς τρόπους πως η άθληση και η φυσική δραστηριότητα θα κάνουν την σωματική και ψυχική σας υγεία καλύτερη.

## Τι στέκεσαι; Κινήσου!

Φορέας Υλοποίησης:

 ΣΤΟΧΟΣ-ΠΡΟΛΗΨΗ  
του Καρκίνου του Στήθους

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ γΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Μέγας Χορηγός  
από το 2002



Κυριακή  
22 Οκτωβρίου  
Μαρίνα Φλοίσβου  
10.00 έως 14.00

 FTBC.Stoxos

 Stoxos-hellas

Μας ωφελεί η άσκηση;  
Η τακτική σωματική δραστηριότητα  
είναι η πιο σημαντική συνήθεια  
ακολουθώντας την εξασφαλίζουμε  
λιγότερες επισκέψεις σε νοσοκομεία  
και γιατρούς.

83% χαμηλότερο κίνδυνο οστεοαρθρίτιδας.  
68% χαμηλότερο κίνδυνο κατάγματος ισχίου.  
35% χαμηλότερο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου  
και εγκεφαλικού.  
20% χαμηλότερο κίνδυνο για καρκίνο  
του μαστού.

Άλλα Οφέλη της Άσκησης

- Βελτιώνει τη σκέψη
- Μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης
- Αυξημένο κίνητρο και έμπνευση
- Καλύτερος καθορισμός στόχων
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση  
και την αυτοεκτίμηση

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα  
είναι ευεργετικές δράσεις σχεδόν  
για όλες τις ηλικιακές ομάδες,  
συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων  
των εγκύων, των γυναικών  
μετά τον τοκετό και των ατόμων  
που ζουν με χρόνιες παθήσεις  
ή αναπηρία.