



### **Mozogj minden nap, előzd meg az elhízást!**

A rendszeres testmozgás jótékonyan hat az egész szervezetre, ugyanis javítja a testi és szellemi teljesítőképességet, csökkenti a cukorbetegség kialakulásának a kockázatát, megelőzi az ízületi betegséget és pozitív hatása van az immunrendszerre is.

*A projekt a TÁMOP-6.1.3 –B-12/1-2013-0001 pályázat keretei között, az Európai Unió támogatásával és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*