

„Semmi sem lehetetlen”



„Semmi sem lehetetlen”

- **Ed Whitlock** kanadai futóversenyző példája igazolja, hogy az ember számára semmi sem lehetetlen.
- Eredményei:
- **70 évesen 3:00** órán belül futotta a maratoni távot.
- **85 évesen 4:00** órán belül futotta a maratoni távot.

A sportolj az életedért

- **A sport, az időskori fizikai aktivitás:**
- Elősegíti a jó és tökéletes életminőség elérését fenntartását.
- A rendszeres testmozgás segít megtartani a fizikális képességek színvonalát.
- Elősegíti a szellemi frissesség állapotát, csökkenti a lelki eredetű panaszokat.
- Javul a hangulatunk, kevesebbet leszünk depressziós állapotban.
- Nő az önbizalmunk, az önbecsülésünk.

A sportolj az életedért

- A sport az öröm forrása.....
- *Dr. Kenneth H.Cooper* „A tökéletes közérzet programja” c. kidolgozója szerint az öregedést folyamatát három dolog gyorsítja:
- 1.)**Tétlenség** 2.)**Elhízás** 3.)**Dohányzás**
- „Napi 30 perc aktív fizikai erőfeszítéssel többet teszünk a testi-lelki egészségünkért mint egy tucat orvos a gyógyszereikkel”.

Sportolj az életedért !

