

Udělejte si čas na



šest minut pro zdraví

**Chcete si zdarma otestovat svou vlastní fyzickou zdatnost?
Za pouhých 6 minut budete mít jasno!**

Zveme vás na slavnostní otevření stezky 6minut pro zdraví

8. října 2013 v 15 hodin

**Městské sady Ústí nad Labem
(park u polikliniky)**

Srdečně Vás zveme k návštěvě!

Můžete se přijít podívat nebo si stezku prakticky vyzkoušet. S vyhodnocením vám pomohou zdravotníci.

O co se jedná?

Na stezce, která je trvale umístěná v parku, si každý může anonymně a sám otestovat vlastní fyzickou zdatnost.

Pilotní projekt stezky s informačními panely je umístěn na rovinatém úseku **v parku Městské sady, se vstupem od křižovatky u polikliniky.**

Při testu si změříte vzdálenost, kterou ujdete za 6 minut.

Pokud se s výsledkem svěříte svému lékaři, můžete mu usnadnit diagnostiku nemoci, předejít komplikacím anebo testovat efekt nastavené léčby či tréninku.

MUDr. Iveta Petrová - kardiologie partner projektu Všeobecná zdravotní pojišťovna a město Ústí nad Labem



www.6minutprozdravi.cz