

Vyhrajte
športové hodinky
VENU SQ

SÚŤAŽ



GARMIN

Súťaž trvá do
31.5.2022

Na zapojenie sa do súťaže o **100 špičkových športových smart hodínok Garmin VENU SQ** si stiahnite a aktivujte mobilnú aplikáciu VŠZP. V našej appke, v časti „Pre Vás“, nájdete súťažný kód, ktorý stačí vložiť do súťažného formulára na pohybjezdravy.sk/sutaz. Do súťaže sa môžu zapojiť aj poisťenci VŠZP, ktorí už aplikáciu stiahnutú majú, alebo neklienti, ktorí majú v mobilnej aplikácii pridané aspoň 1 dieťa poistené vo VŠZP. Držíme vám palce.

Výhercov vyžrebujeme 6. júna 2022.

Stiahnite si bezplatnú mobilnú aplikáciu VŠZP



pohybjezdravy.sk

**Cvičte s nami,
cvičte so srdcom**

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes. Stiahnite si mobilnú aplikáciu VŠZP a hrajte o 100 športových hodínok, ktoré vám pomôžu pri cvičení.



VŠOBEČNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



Pohyb je zdravý

Pravidelný pohyb, spolu s vyváženou stravou, je najúčinnější spôsob prevencie rizikových faktorov mnohých vážnych ochorení. Pandémia však ovplyvnila životný štýl, pohybové aktivity a prejavila sa na zdraví dospelých populácie aj detí. Prieskum VŠZP ukázal, že až tretina oslovených trpí nadváhou a celkovo 41 % ľudí priznáva, že počas uplynulých 2 rokov pribrali.

Preto sme sa vo VŠZP rozhodli odštartovať celoročný projekt **Pohyb je zdravý** a aj takouto formou prispieť k prevencii rôznych ochorení.

Prostredníctvom stránky www.pohybjezdravy.sk poskytujeme širokej verejnosti relevantné informácie o zdravom životnom štýle a správnom pohybe:

- ♥ Videá s tréningovými programami pre celú rodinu
- ♥ Články, rozhovory a podcasty o zdraví a zdravom spôsobe života
- ♥ BMR kalkulačka
- ♥ Jedálne lístky pre aktívnych ľudí
- ♥ Užitočné tipy
- ♥ Súťaže a zľavy

Po odbornej stránke tento projekt zastrešila trojica inšpiratívnych trénerov – **Maroš Molnár, Janka Šimkovičová a Veronika Hanáková**. Každý z nich prináša unikátne skúsenosti zo svojej praxe a radi sa o ne podelia.



Maroš Molnár

Maroš je jedným z najlepších a najznámejších slovenských kondičných trénerov.

Do povedomia širšej verejnosti sa dostal vďaka účinkovaniu v televíznej relácii Extrémne premeny, kde pomáhal ľuďom schudnúť. Patrí medzi najsledovanejších športových influencerov na Slovensku a je víťazom Social Media Awards 2021 v kategórii Public Health. Maroš pre vás pripravil sériu rôzne náročných cvičení zameraných na zlepšenie kondície a mobility pre dospelých i deti.

Jana Šimkovičová

Známa propagátorka zdravého životného štýlu je zakladateľkou cviecte.sk – jedného z najčítanejších slovenských portálov o zdravom životnom štýle a športe.



Rodená Vranovčanka športuje už od detstva, no profesionálne sa športu a zdravému životnému štýlu začala venovať až na materskej – založila portál cviecte.sk, napísala niekoľko kníh a stala sa certifikovanou trénerkou a inštruktorkou power jogy. Práve power joga je základom pre Jankine fantastické cvičenia zamerané na posilnenie celého tela, ktoré nájdete na pohybjezdravy.sk. A nezabudla ani na zábavné cvičenie pre deti.



Veronika Hanáková

Odborníčka v oblasti biochémie a výživy, absolventka FCHPT a hlavná výživová špecialistka pre NUTRIADAPT Slovensko.

Využíva taktiež svoje dlhoročné skúsenosti osobnej trénerky a inštruktorky zameranej na redukciu hmotnosti a rozvoj kondície a kompenzačných cvičení pri športe. V minulosti bola aktívnou pretekárkou v kategórii Fitness Bikiny, viacnásobnou majsterkou Slovenska v basketbale, dlhoročnou inštruktorkou Tae-Bo a Bodywork. Veronika vám vo videách vysvetlí základy zdravej výživy, poradí, ako bojovať so stresom, a predvedie sériu tréningov zameraných na problémové partie ženského tela.