

Elixirul inimii: activitatea fizică susținută, la doze optime, în toate ipostazele cotidiene

2. Analiza de situație

R. Negoescu, C. Bălan, D. Nițulescu, M. Bănățeanu

1. Preambul

Începând cu 1997, Ziua Națională a Inimii (ZNI) este celebrată la fiecare 4 mai - în urma Sesiunii Speciale privind Riscul Cardiovascular a Academiei de Științe Medicale din primăvara lui 1996.

Inițiativa globală Move for Health - Sănătate prin mișcare a fost lansată de OMS în 2003 și s-a concretizat prin celebrarea la fiecare 10 mai a unei Move for Health Day (**MHD**). [>>> mai mult](#)

Compendiu de Activitate fizică pentru inimă, sănătate și longEVitate verde

Hipocrate: *“Toate părțile corpului au o funcție, folosite cu moderație și în scopurile în care sunt create devin sănătoase, bine dezvoltate și îmbătrânesc mai lent; nefolosite, se îmbolnăvesc și îmbătrânesc mai repede”.*

Selecție și reordonare PromoSan CRSPB din/pe marginea publicației on line: ACTIVITAT E FIZICĂ REGULATĂ - FIȚI ACTIV

,

Dr. cardiol. Luminița Iliuță <http://www.cardioclase.ro/activitate-fizica-regulata-fiti-activ.html>

Activitatea fizică regulată reprezintă **cea mai bună “investiție” pentru o inimă sănătoasă**
[>>>mai mult](#)