

FITNESZBÉRLET RECEPTRA

A programról:

Az AQUA Body edzőterem elindította a "Fitneszbérlet Receptre" programját, amelynek célja, hogy elősegítse a rendszeres fizikai aktivitást a mindennapi életben. A Kecskeméten egyedülálló kezdeményezés révén szeretnénk hozzájárulni a közösség egészségének javításához, hiszen a rendszeres testmozgás bizonyítottan csökkenti számos betegség kialakulásának kockázatát és javítja az életminőséget.

Miért javasolt a rendszeres testmozgás?

- Segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében
- Javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát
- Csökkenti a rosszindulatú daganatok kialakulásának kockázatát
- Javítja a hangulatot és csökkenti a stressz szintet
- Erősíti a csontokat és csökkenti a csontritkulás kockázatát

Fitneszbérlet Receptre: Hogyan működik?

1. Azon vendégek, akik még nem váltottak ki 2025-ben AQUA Body edzőtermi bérletet, ellátogathatnak házi orvosukhoz, hogy felmérjék, miért lenne fontos a rendszeres testmozgás?
2. Az orvos megvizsgálja a páciensét és kitölti az űrlapot az eredményeknek megfelelően. Egy pecsétre és aláírásra lesz még szükség, hogy a receptet használni tudja majd a vendég.
3. Az orvos által aláírt recept felmutatásával a vendég -20% kedvezménnyel tudja megvásárolni az AQUA Body havi bérletet.

További információ:

Keresse fel a www.aquabody.hu weboldalt, ahol többet megtudhat programunkról és elérhető szolgáltatásainkról. Kérdés esetén keressen minket bizalommal.

RECEPT:



FITNESZBÉRLET RECEPTE

A rendszeres fizikai aktivitás minden felnőtt számára elengedhetetlen.

- Az optimális egészségi állapot megőrzése érdekében felnőtteknek heti legalább 150 perc közepes intenzitású aerob edzés ajánlott.
- Az egészség további javítása érdekében javasolt heti két vagy több alkalommal izomerősítő és nyújtó gyakorlatokat végezni.
- Orvosi körökben általánosan elfogadott javaslat a napi minimum 10 000 lépés megtétele.

Az Ön esetében a következő kockázati szempontok csökkentése érdekében javasolt a rendszeres testmozgás:

- Szív- és érrendszeri betegség kockázatának csökkentése
- 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Sztrók kialakulási kockázatának csökkentése
- Normális és optimális vérnyomás biztosítása
- Vércsírás szint csökkentése
- Testsúly csökkentése
- Stressz csökkentése
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

P.H.

ORVOS ALÁRÁSA