
FITT Magyarország®
FITT
MAGYARORSZÁG
Az egész ország együtt mozog!



KÜLDETÉSÜNK

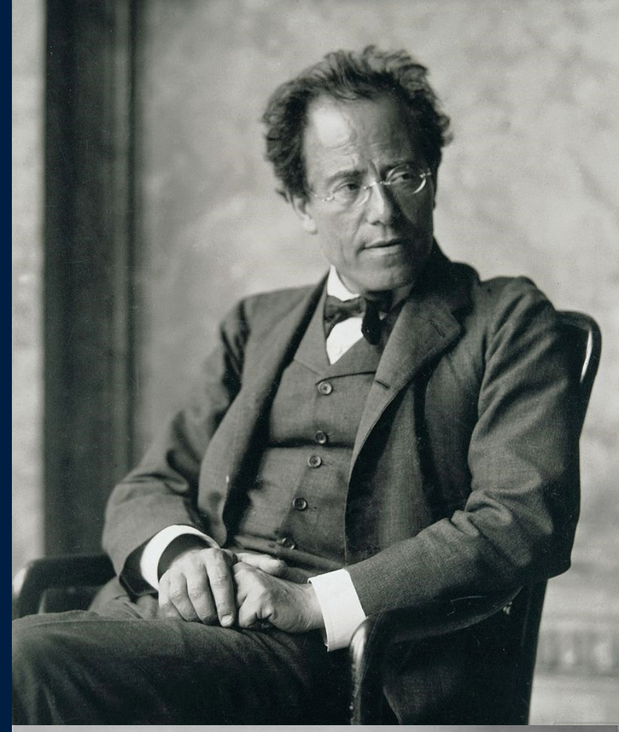
A Magyarországon élő lakosok részére az egészséges életmód elengedhetetlen részét képező mozgás és testkultúra elterjesztése

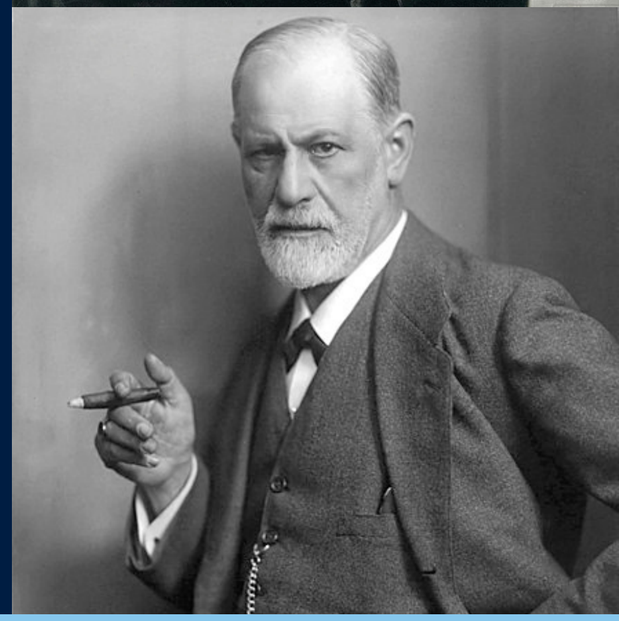
FITT MAGYARORSZÁG ALAPÍTVÁNY

MOZGÁS ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG

A szabadtéri séta jótékony hatást gyakorol a mentális egészségre

- 1910 Sigmund Freud és Gustav Mahler sétája -





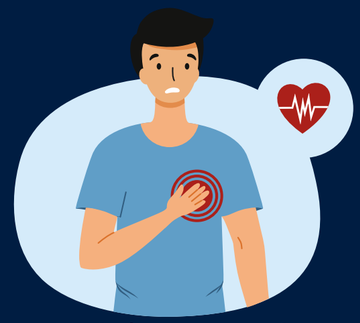
FIZIKAI AKTIVITÁS

JELENTŐSÉGE

Fontos egészségügyi eszköz lehet különféle testi betegségek kezelésében és megelőzésében, valamint egyes pszichiátriai betegségek kezelésében


Szorongás


Depresszió


Szívbetegség



Magas vérnyomás


Cukorbetegség



A FIZIKAI AKTIVITÁS MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT JÓTÉKONY HATÁSAI

FIGYELEMELTERELÉS	ÉNÉRTÉKELÉS	SZOCIÁLIS INTERAKCIÓ
a mozgás és a sportolás közben és jelentős ideig utána is a résztvevőnek jobb hangulatot eredményez	a rendszeres mozgás javíthatja a hangulatot és az önbizalmat	a fizikai aktivitással együtt járó társas kapcsolatok fontos szerepet játszanak a megfelelő mentális egészség támogatásában



30-40 PERC AKTÍV MOZGÁS

TÖBB ÓRÁN ÁT FENNÁLLÓ JAVULÁST EREDMÉNYEZ A SZORONGÁS ÉS A NEGATÍV HANGULAT TEKINTETÉBEN

SPORT MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

FIATALOK KÖRÉBEN

- A kamaszok mentális problémáira megoldást jelentene a mozgás bármely formájának rendszeres űzése
- A mozgás jótékony hatásának mentális vonatkozását a csapatsportokban való részvétel is elősegítheti









BOLDOGSÁG ÉS EGÉSZSÉG

- A rendszeres testmozgás gyakorlása számos egyéb pozitív viselkedésmódot és mentális változást is aktivizál

- Az aktív emberek jobb egészségnek örvendenek, és boldogabbak, mint az inaktív társaik

FITT Magyarország®

„Az egészséges lélek képviselheti az egészséges testet” - WHO

Egészséges étrend

A CUKORBETEGSÉG, A STROKE, A SZÍVBETEGSÉGEK ÉS SZÁMOS EGYÉB BETEGSÉG KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENÉSE

Nem megfelelő étrend

TÖBB FÁRADTSÁGHOZ, STRESSZHEZ, DEPRESSZIÓHOZ, DÖNTÉSHOZATALI KÉPESSÉGÜNK ROMLÁSÁHOZ ÉS LASSULÁSHOZ VEZETHET, SŐT NŐ REAKCIÓIDŐNK IS



Nemzeti előrelépés

MAGYARORSZÁG LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA ALAPVETŐEN HATÁROZZA MEG NEMZETÜNK SORSÁT ÉS JÖVŐJÉNEK KILÁTÁSAIT

A jó egészség önmagában is jelentős egyéni és társadalmi érték, emellett erőforrás is, a családok fenntartásának, az ország gazdasági versenyképességének egyik meghatározó feltétele

FITT Magyarország®

REGIONÁLIS GAZDASÁGI ÉS
KULTÚRÁLIS ÉLET ERŐSÖDÉSE

Pilis-Dunakanyar

A SPORT KÉPES KÖZÖSSÉGGÉ
KOVÁCSOLNI A PILIS – DUNAKANYAR
RÉGIÓ 17 TELEPÜLÉSÉNEK LAKOSSÁGÁT
AZ EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI MOZGÁSOS
TEVÉKENYSÉGEK, PROGRAMOK ÁLTAL

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VÉDELME

NEGATÍV GAZDASÁGI-HÁBORÚS HELYZETBEN

- Ebben az igen nehéz helyzetben a mentális egészség védelme különösen fontos
- Akkor tudjuk az ország, így a lakosság védekezőképességét fejleszteni, ha az egyének lelki és testi egészségére összpontosítunk
- A Fitt Magyarország Program ezeket az eredményeket felhasználva, a jelenlegi nehéz gazdasági helyzetben is megvalósítható és eredményeket produkáló programot alkotott meg

FITT Magyarország®

MENTÁLIS ÉS TESTI BETEGSÉG

Az egyén mentális és testi betegsége lelki és gazdasági terhet okoz a családjának, problémát a munkáltatójának és terheli az állami költségvetést is





FITT MAGYARORSZÁG PROGRAM

Nem csak saját országunk lakosain segíthetünk és erősítjük meg ellenálló képességünket, de példát mutathatunk a környező országoknak is

CÉLUNK

A FITT MAGYARORSZÁG PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁVAL

Hazánk testi és lelki egészségének nagymértékű javulásának elérése

A változás elérése érdekében közös erővel kell dolgoznunk



FITT MAGYARORSZÁG PROGRAM

Közös célunk a Pilis-Dunakanyar Régió 17 településével közösen egy forradalmi változás elérése, amellyel a régiónkban elő lakosok egészséges, fitt és sikeres állampolgárok lesznek

Ép testben ép lélek!



Köszönöm a figyelmet!

NAGY MÁRTA

Fitt Magyország Alapítvány

elnöke

nagymarta@fima.hu

+36 70 206 3810

FITT Magyarország®

