



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## **W zdrowym ciele zdrowy duch - pierwszy film już wkrótce!**

Publikowane od  
09.04.2021 15:08:02



Leki i alkohol jako antidotum na stres? Zdecydowanie nie polecamy, zwłaszcza jeśli są ze sobą związane. Takie środki mogą tylko zrujnować nasze zdrowie i sprawić, że nas jeszcze większe przygnębienie

lub depresji?. Zamiast nich proponujemy si? troch? rozrusza?. ?wicz razem z nami – nic tak nie poprawia samopoczucia jak sport i solidna dawka endorfin!

Miasto M?awa we wspó?pracy z magazynem „Pory Roku” i Telewizj? Mazury organizuje w tym roku cykl zaj?? profilaktycznych online prowadzonych przez fizykoterapeut? (w pierwszym odcinku ?wiczenia poprowadzi Mariusz Krzemi?ski) oraz burmistrza S?awomira Kowalewskiego. **Filmy b?dzie mo?na obejrze? na stronach internetowych [www.mttv.pl](http://www.mttv.pl) i [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) oraz w mediach spo?eczno?ciowych.** W pierwszych trzech odcinkach fizykoterapeuta udowodni, jak doskona?ym sposobem na popraw? nastroju i kondycji oraz znakomit? alternatyw? dla u?ywek jest aktywno?? fizyczna. W trzech kolejnych swoim bogatym do?wiadczeniem podzieli si? z amatorami jazdy na rowerze i zdradzi kilka patentów na bezpieczne czerpanie frajdy z tej formy aktywno?ci burmistrz M?awy S?awomir Kowalewski – by?y zawodowy kolarz klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa.

Warto ?ledzi? media internetowe i by? z nami. Filmy polecamy szczególnie osobom w wieku produkcyjnym i seniorom, którzy zw?aszcza teraz – w zwi?zku z ograniczeniami pandemicznymi – obawiaj? si? korzysta? z niektórych form aktywno?ci. **Premierowy odcinek ju? w przysz?ym tygodniu!**

Zapraszamy tak?e do lektury „Pór Roku”. Na ?amach magazynu przez ca?y rok b?d? si? ukazywa?y artyku?y z opisami ?wicze?. W pierwszym i czwartym kwartale b?d? to porady dla seniorów, natomiast w drugim i trzecim – dla rowerzystów.

Zadbajmy o siebie – postawmy na zdrow? aktywno??!

Projekt realizowany w ramach kampanii spo?ecznej Burmistrza Miasta M?awa „Spójrz trze?wo – M?awa jest pi?kna”.

*KN / KSM*

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-pierwszy-film-juz-wkrotce>