



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## Ćwicz razem z nami!

Publikowane od

15.04.2021 11:43:49



Leki i alkohol jako antidotum na stres? Zdecydowanie nie polecamy, zwłaszcza jeśli są ze sobą łączone. Takie środki mogą tylko zrujnować nasze zdrowie i wprowadzić nas jeszcze większe przygnębienie lub depresję. Zamiast nich proponujemy się trochę rozruszać. Ćwicz razem z nami – nic tak nie poprawia samopoczucia jak sport i solidna dawka endorfin!

Miasto Mława we współpracy z magazynem „Pory Roku” i Telewizją Mazury organizuje w tym roku cykl zajęć profilaktycznych online prowadzonych przez fizykoterapeuta (w pierwszym odcinku ćwiczenia prowadzi Mariusz Krzemieński) oraz burmistrza Sławomira Kowalewskiego. W pierwszych trzech odcinkach fizykoterapeuta udowodni, jak doskonałym sposobem na poprawę nastroju i kondycji oraz znakomitą alternatywą dla używek jest aktywność fizyczna. W trzech kolejnych swoim bogatym doświadczeniem podzieli się z amatorami jazdy na rowerze i zdradzi kilka patentów na bezpieczne czerpanie frajdy z tej formy aktywności burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski – były zawodowy kolarz klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa.

**Linki do kolejnych filmów będziemy sukcesywnie zamieszczać tutaj:**

- [Ćwiczenie z Mariuszem i burmistrzem Mławy](#)

Zadbajmy o siebie – postawmy na zdrową aktywność!

Projekt realizowany w ramach kampanii społecznej Burmistrza Miasta Mława „Spójrz trzeźwo – Mława jest piękna”.

KN / KSM

fot.: StockSnap

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/cwicz-razem-z-nami>