

FITNESS DECLARATION

KONFERENCE ZDRAVOTNICTVÍ
2022

Osnova prezentácie

- Mýty vs. realita vo fitness
- Fitness vs. Covid
- Fitness vs. civilizačné choroby
- Ako začať?
- Dôležitosť zdravého životného štýlu pre celú spoločnosť



FITNESS BEFORE

FORM FACTORY | FF INFO | COMMERCIAL IN CONFIDENCE



FITNESS TODAY



FITNESS IS FOR EVERYBODY



**FITNESS IS FOR
ALL PROFESSIONS**



1. Změna vnímání fitness u běžné veřejnosti:

- ❖ Od svalov k zdraví
- ❖ Od vizuální k pocitovu
- ❖ Od léčby k prevenci

2. Vytvořit ve většině populace pohybový návyk

Fitness vs. Covid

-

Fitness zavretý medzi prvými

Otvorený medzi poslednými
kreovania imunity

Strata pohybových návykov
riešenia

Home office / limitovaný pohyb / bolesti zad
rehabilitácie

Strach z nákazy vo fitness centre
potenciálnych klientov

+

Focus na zdravší životný štýl

Nevyhnutnosť prevencie a

Pohyb vnímaný ako súčasť

Cvičenie ako súčasť pocovid.

Nová a široká skupina

Fitness vs. civilizačné choroby

- Obezita / detská obezita
- Ochorenia srdcovocievneho systému
- Rakovina
- Diabetes
- Depresie
- Syndróm vyhorenia



Nedostatok fyzického pohybu

Nezdravý životný štýl
(strava, cigarety, alkohol)

Ako začať?

- Nájdienie a pochopenie svojho vlastného „PREČO“?
- Vytvorenie návyku / „závislosti“
- Vytvorenie radosti z cvičenia / pohybu
- Disciplína > Motivácia
- Ochotný > Schopný
- Konzistentnosť (every day something / najťažšie je znova začať)

- FITNESS JE PRE KAŽDÉHO!

Doležitosť zdravého životného štýlu pre celú spoločnosť

- Zdravá spoločnosť ako základ úspešnej krajiny
- Generácia detí vyrastajúca so zdravými návykmi
- Zníženie náporu na zdravotný systém
- Zníženie rizika psychologických problémov
- Ekonomická pridaná hodnota
- Priaznivý enviromentálny dopad

YOUR BODY IS NOT DECORATION BUT DECLARATION!