

# MEĐUNARODNI DAN PJEŠAČENJA



## *Dobre strane pješačenja:*

- POBOLJŠAVA RAD SRCA I KRVNIH ŽILA
- SNIŽAVA I REGULIRA KRVNI TLAK
- SMANJUJE ŠTETNE MASNOĆE U KRVI I POVEĆAVA KORISNI KOLESTEROL
- SMANJUJE I REGULIRA ŠEĆER U KRVI
- POTIČE I POBOLJŠAVA METABOLIČKE PROCESSE

**CILJ:**  
POTAKNUTI SVIJEST O VAŽNOSTI AKTIVNOG  
PJEŠAČENJA

**15.  
LISTOPAD  
2020.**