**VoZP: Pohyb je základem prevence, pomůžeme vám začít**

**Praha, 31. ledna 2022 – Tři čtvrtiny Čechů vstoupily do nového roku s alespoň jedním předsevzetím. Nejčastějším z nich je tradičně sportování. K tomu, abyste nezůstali pouze „ledňáčkem“ a zdravý pohyb vám vydržel dlouhodobě, vám může pomoci preventivní program Vojenské zdravotní pojišťovny POHYB. Na sportovní aktivity přispívá všem věkovým kategoriím.**

*„Pohyb má na naše tělo výrazné blahodárné účinky. Působí jako prevence nádorových onemocnění a obezity, udržuje naše srdce zdravé, umožňuje nám déle se hýbat bez bolestí pohybového aparátu a snižuje riziko deprese až o 31 %,“* vysvětluje revizní lékařka VoZP Kristina Slavíková. Spousta lidí si zdravotní benefity sportu uvědomuje, ovšem ukousnou si příliš velké sousto, a jakmile neplní ambiciózní cvičební plán, přestanou se sportem úplně.

Rozšíření zájmu o pohybové aktivity brzdí i stále probíhající pandemie. Někteří lidé tak nechtějí nebo nemohou navštěvovat sportovní centra či posilovny. Zvedat těžké činky a posilovat
na profesionálních strojích přitom není jedinou cestou. *„Zcela adekvátním způsobem pohybu je
i chůze. Jedná se o kardio aktivitu, při které dochází k posílení srdeční činnosti a zvýšení fyzické kondice. Čerstvý vzduch a slunce kromě toho působí pozitivně na psychiku a chůze navíc mnohem méně namáhá klouby než například dnes velmi populární běh,“* vysvětluje Kristina Slavíková.

Vojenská zdravotní pojišťovna se snaží klienty ve zdravém pohybu podpořit a nabízí jim řadu benefitů a finančních úlev. Jednou ročně přispívá všem věkovým skupinám až 500 Kč na plavání a vybrané pohybové a regenerační aktivity. Dětem spolufinancuje školy v přírodě, sportovní prohlídky nebo například přilby. Seniorům nabízí příspěvek na kloubní výživu. Podrobnější informace o programu naleznete na webových stránkách pojišťovny [www.vozp.cz/program-pohyb](https://www.vozp.cz/program-pohyb).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Jana Přiklopilová

Account Manager

Tel.: +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)