

MILLIÓ LÉPÉS *életemért*



UGORJ BELE A CIPŐDBE!



Szia!

Pataki Csilla szívátültetett parasportoló vagyok, 7 gyermek édesanyja. 4 éve élek az új szívemmel és ennek egyik titka a rendszeres testmozgás. Most téged is meghívok egy 10 hetes virtuális utazásra!

Mozdulj velem, miközben megismerheted a szív és érrendszered működését, betegségeinek megelőzését és a szívátültetés történetét!

**NYERD MEG
A FŐDÍJAT!**



A SZÍV ÚTJA

KIHÍVÁS

Tudtad, hogy a szív és érrendszeri betegség a leggyakoribb halálok, ami ellen már fiatalon is sokat tehetsz?

A Millió lépés az életért 2.0 kihívásunk célja, hogy 10 héten át együtt mozduljunk meg egy jó ügyért: A szívünk egészségéért!

Mit kell tenned?

- Szkennezd be az itt található QR kódot, vagy látogass el a www.milliolepes.hu weboldalra.
- Töltsd le a Milliólépés applikációt és regisztrálj!
- Indulhatsz barátokkal együtt 5 fős csapatban vagy egyénileg.
- Augusztus 20-tól bemelegítünk, szeptember 26-án startolunk!
- 10 héten át tegyél meg minél több lépést, vagy végezz bármilyen testmozgást, amit az applikáció segítségével lépésekké alakíthatsz.
- Szerezz meg minél több jelvényt a teljesítményed alapján! Hetente egyéni és csapat szakasz győzteseket hirdetünk, akik érmet kapnak.
- A fődíjat a december 4-ig legtöbb lépést elérő egyéni versenyző és csapat nyeri.

Tavaly a "Millió lépés az életért 1.0 — A vese útja" kihívás során 462 millió lépéssel sikerült 10-szer megkerülnünk a Földet. Most a szíven a sor!

Benne vagy?

10 hét mozgás, 10 izgalmas állomás és napi egy Tudtad-e? üzenet segít abban, hogy sokáig egészséges maradhass!

A program ingyenes, de választhatsz támogatói csomagot, amellyel a szervátültetett gyermekek és felnőttek segélyalapját segítheted.

Augusztus 20-tól indulunk.
Regisztrálj most!
www.milliolepes.hu



A programot a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Hypertonia Társaság is támogatja, és orvosai is részt vesznek benne.

