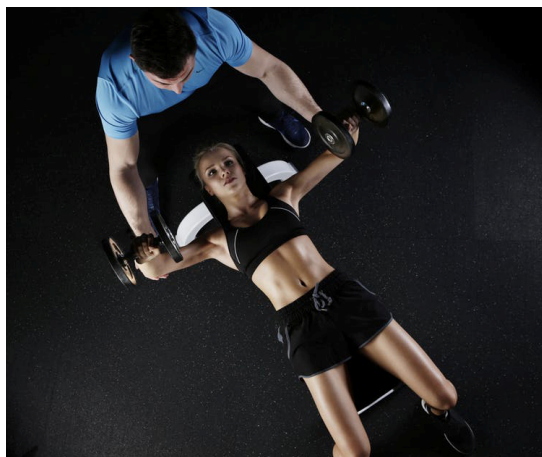


„Tajomstvo zmeny nespočíva v boji s tým čo bolo, ale v budovaní toho čo bude.“
Sokrates



Plnohodnotný život s diagnózou Sclerosis multiplex

Cvičenie a zdravý životný štýl

Milí pacienti,

už dávno neplatí, že pacienti so Sclerosis multiplex by sa mali šetriť. Práve naopak, vhodná pohybová aktivita v primeranej miere by mala byť neodmysliteľnou súčasťou liečby. Silné a trénované telo totiž zvláda ochorenie omnoho lepšie.

Prečo cvičiť?

- **budovanie vytrvalosti**, prevencia dekonďcie a liečba únavy, lepšie zvládanie každodenných aktivít
- **lepšie zvládnutie krízovej situácie** (motorického ataku ochorenia)
- posilnenie chrbtového svalstva – prevencia bolestí
- pravidelná pohybová aktivita – dôležitá aj pre udržiavanie kognitívnych schopností (myslenie, pamäť)
- udržiavanie dobrej nálady – fyzická kondícia = psychická pohoda 😊

**Ak ste pred diagnostikovaním tejto choroby necvičili,
je najvyšší čas začať.**



Každý náš pacient má možnosť prísť a zacvičiť si v posilňovni VONS GYM pod odborným dohľadom a poradenstvom s výraznou zľavou.

Všetky bližšie informácie Vám poskytneme v našej ambulancii