



A Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform egy széleskörű társadalmi összefogás a kiegyensúlyozott táplálkozás és az aktív, mozgásban gazdag életmód népszerűsítésére

Egészséged  
a te  van!

Meg a ,  
meg a , meg a ,  
meg a   
és a  !

**Mozgasd át a tagjaidat rendszeresen!**

*Töltsd aktívan a szabadidődet, állj fel a televízió, a számítógép elől! Ebben is tarts mértéket!  
A rendszeres testmozgást sosem késő elkezdni, és mindenki talál hozzá illő sportot.*

**Rajtad múlik!**

*Próbáld ki sokféle gyakorlatot, hozd magad formába!*

A poszter elkészítését támogatták:



További információhoz juthat, illetve a posztert letöltheti:

[www.tetplatform.hu](http://www.tetplatform.hu)

A plakátok megrendelhetők az [info@tetplatform.hu](mailto:info@tetplatform.hu) e-mail címen is