



Urejena pot za nordijsko hojo




panvitina

svěna pot



Navedimo skupaj nekaj  
dobrega za svoje zdravje ...

---



... podajmo se na  
Panvitino srčno pot!

---

## Navodilo za nordijsko hojo

### Počasna hoja

za pot "Testiraj se" porabite več kot 25 min

### Zmerna hoja

srčni utrip rahlo naraste (med 50 in 70 % maksimalnega srčnega utripa); hodite do 6,5 km/h.

### Hlitva hoja

srčni utrip naraste na 70 - 85 % vašega maksimalnega srčnega utripa; hodite do 8 km/h.

Maksimalni srčni utrip si izračunate tako, da od števila 220 odštejete leta vaše starosti.

PRIMER: če ste stari 40 let, je vaš maksimalni srčni utrip 180.

Panvitina srčna pot za nordijsko hojo vključuje **krajšo in daljšo različico**.

Pot "**Testiraj se**" poteka po urbanem območju naselja Moravske Toplice z namenom, da se testirate in izberete ustrezno stopnjo aktivnosti za svoje srce. Po opravljenem testiranju nadaljujete pohod po daljši poti "**Vzemi si čas za svoje srce,**" ki ponuja raznolike poglede na prekmursko ravnino v objemu Panvitinih njiv. Hoja po Panvitini srčni poti je prijetna tudi za spoznavanje okolice. Opazujete lahko spreminjanje letnih časov ter značilen rastlinski in živalski svet. Prepustite se naravi in začitite svoje srce.

5,50  
km

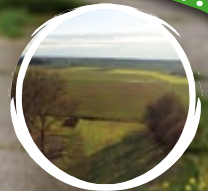
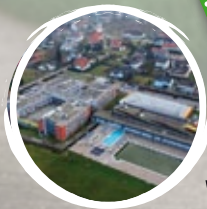
Testiraj se

1,80  
km

Tukaj  
ste



Vzemi si čas za svoje srce



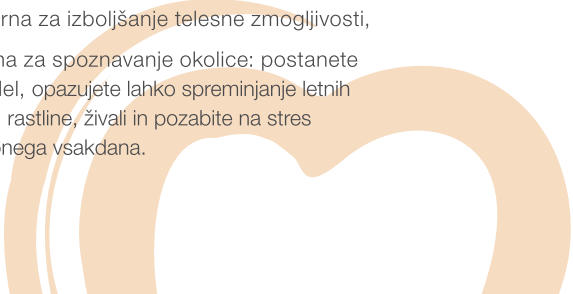


## Nasveti za srce prijazen način življenja

Z manjšimi spremembami prehranjevalnih navad in več telesne dejavnosti lahko veliko storite za svoje srce:

- kontrolirajte si raven holesterola v krvi,
- kontrolirajte si svoj krvni tlak,
- opustite kajenje,
- naučite se premagovati stres, posvetite se svojemu duševnemu miru, sprehodite se po Panvitini srčni poti

Hoja po Panvitini srčni poti je:

- vsestranska - pešajte lahko neodvisno od starosti in ravni telesne zmogljivosti,
  - nezahtevna,
  - primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti,
  - prijetna za spoznavanje okolice: postanete njen del, opazujete lahko spreminjanje letnih časov, rastline, živali in pozabite na stres sodobnega vsakdana.
- 

Pomislite na želodec,  
a ne pozabi na srce!

Hrana, ki je dar narave,  
je sreča.  
Je mozaik, sestavljen iz  
koščkov dobrot.  
Je sij in žarek upanja za  
lepo prihodnost.



### Ali ste vedeli?

Z manjšimi spremembami prehranskih navad in več telesne dejavnosti lahko veliko storite za svoje srce.

Skupina Panvita je prvi rejec v Sloveniji, ki zagotavlja svinjsko meso z ugodnim razmerjem med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami, s sistemom sledljivosti pa omogoča nadzor nad celotno proizvodno verigo, od njive do mize.

Omega 3 in omega 6 maščobne kisline so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jih organizem sam ne more sintetizirati, zato moramo sami poskrbeti, da jih v primernem razmerju vnašamo v svoje telo s hrano. Za zdravje človeka je pomembno pravilno razmerje med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami, ki po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije znaša med 1:2 in 1:8. Svinjsko meso AVE Omega 3:6 se ponaša z idealnim razmerjem, in sicer 1:7. Ugodno razmerje omega maščobnih kislin blagodejno vpliva na naše zdravje in počutje ter kot podarja svetovalka za prehrano Andreja Širca Čampa:

- zmanjšuje tveganje srčno žilnih obolenj,
- izboljšuje maščobno kislinsko sestavo našega organizma,
- zavira nastanek arterioskleroze,
- uravnava razmerje med HDL in LDL holesterolom,
- zmanjšuje trigliceride v krvi,
- zmanjšuje vnetne procese v organizmu in
- ugodno vpliva na naše počutje.

Z nordijsko hojo  
po Panvitini  
srčni poti

Vsak torek v tednu vam brezplačno nudimo inštruktorja nordijske hoje, ki vas popelje po krajši Panvitini srčni poti in vas nauči vseh osnovnih korakov nordijske hoje. V Termah Vivat imate možnost izposoje palic.

Prav tako si lahko v Termah Vivat vsi udeleženci na dan pohoda izmerite delovanje srca (EKG) s pomočjo naj sodobnejše tehnologije, se okrepčate in zaplavate v prijetno topli termalni vodi. Udeleženci ste ob nakupu kopalne karte na dan pohoda deležni 10% popusta.

Podrobnejše informacije o poteku vadbe dobite na recepciji Term Vivat, telefonska številka:

02 538 21 08

[www.panvita.si](http://www.panvita.si) | [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)



Postavitve poti so omogočile:

skupina  
**panvita**

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje

Občina Moravske Toplice

Terme Vivat