**Pravidelně cvičte**

Pravidelná fyzická aktivita je úzce spjata se zdravým životním stylem. Cvičení totiž snižuje krevní tlak, zlepšuje kardiovaskulární systém a obecně přispívá k lepšímu fyzickému, ale i psychickému zdraví, které má rovněž velký vliv na náš imunitní systém.

Díky zmírněným coronavirus opatřením a příznivým klimatickým podmínkám zařaďte venkovní fyzické aktivity jako turistiku, běh, jízdu na kole, tenis…………Ale přiměřeně!!!!!