**#Poruszamy - marsz, który nie może się skończyć**

**W ostatni weekend w Żarach odbył się marsz dla zdrowia. Wydarzenie zapoczątkowało kampanię społeczną, która ma na celu przeciwdziałanie otyłości u dzieci i młodzieży. Filip Chajzer i Leszek Klimas przeszli 12 000 kroków i zachęcają wszystkich do podjęcia wyzwania w ramach akcji #Poruszamy.**

Otyłość to jedno z największych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Szacuje się, że w Polsce co trzecie dziecko ma nadwagę lub jest otyłe. Nie jest to jedynie problem kosmetyczny, ale przede wszystkim zagrożenie dla zdrowia i życia. Otyłość u dzieci prowadzi do rozwoju innych schorzeń tj.: choroby serca, cukrzycy, problemów z układem krążenia, w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Profilaktyką w tym przypadku jest ruch.

Kampania społeczna #Poruszamy ma zachęcić rodziny do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Spacer to jedna z najprostszych i ogólnodostępnych form spędzania czasu na świeżym powietrzu. Daje przestrzeń do rozmowy i budowania relacji między ludźmi oraz pozytywnie wpływa na kondycję zarówno młodych, jak i starszych członków rodziny.

Sobotni marsz dla zdrowia obejmował kilka kilometrów trasy wiodącej po malowniczych terenach parkowych i leśnych w okolicach miasta Żary (województwo lubuskie). Była to doskonała okazja, aby przeciwdziałać otyłości oraz spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi w zdrowy, aktywny sposób. Organizatorzy akcji apelują, aby wspólnie budować świadomość pozytywnych skutków aktywności na świeżym powietrzu.

- *Dzięki tego typu wydarzeniom, można połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli spędzić czas z najbliższymi i jednocześnie dbać o zdrowie. Aktywność fizyczna to klucz do dobrego samopoczucia i zdrowia, a spacer to doskonały start dla aktywnego i zdrowego stylu życia* - podkreśla Leszek Klimas, sportowiec i mistrz świata sylwetki lekkoatletycznej, który na codzień motywuje i czuwa nad formą całych rodzin.

Do udziału w kampanii #Poruszamy może włączyć się każdy, niezależnie od regionu, w którym żyje, wieku czy zaawansowania sportowego. Uczestnicy marszu przeszli w sobotę 12 000 kroków, ale to tylko początek. Każdy z nas może przejąć pałeczkę i poprowadzić marsz dalej - własnymi drogami i we własnym rytmie. Wystarczy przejść ten sam dystans, mierząc kroki za pomocą dowolnego krokomierza i wraz z hashtagiem #Poruszamy zaprosić na kanałach social mediowych do podjęcia wyzwania kolejne osoby.

Nawet zwykły spacer na świeżym powietrzu ma zbawienne działanie na organizm. Niestety, coraz rzadziej mamy na to czas. Razem z kampanią #Poruszamy pora to zmienić.