

Cały czerwca potrwa piąta edycja **Healthy Cities** – prozdrowotnej akcji, w której Polacy zbierają kroki i walczą o nagrody dla swoich samorządów.

Uczestnicy akcji nie tylko mogą zrobić coś dla siebie, dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia, ale też zdobyć zielone budżety na proekologiczne przedsięwzięcia w miastach, w którym mieszkają.

Wyzwanie polega na pobraniu na telefon bezpłatnej aplikacji Healthy Cities Polska (dostępnej w Google Play i AppStore), zarejestrowaniu się ze wskazaniem miasta jako zespołu, dla którego uczestnik będzie zbierał kroki, a następnie na wykonywaniu każdego dnia minimum 6000 kroków! Aplikacja sumuje wyniki i w czasie rzeczywistym pokazuje rankingi.

Miasta, których mieszkańcy zbiorą najwięcej kroków, otrzymają nagrody pieniężne na projekty z zakresu ekologii i ochrony przyrody, a także warsztaty dla uczniów z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.

W 2024 r. w wyzwaniu udział wzięło 66 miast, prawie ponad 15 tys. osób, które wykonały 1,9 mld kroków i przeszły 1,5 mln kilometrów, co równa się 37 okrążeniem wokół kuli ziemskiej!

Zwycięskie miasta to Jaworzno, Jastrzębie-Zdrój i Sopot.

Organizatorem akcji jest Grupa Lux Med, która w ten sposób promuje zdrowy styl życia, dba o zdrowie Polaków, a także podejmuje działania ekologiczne – za każdego uczestnika wyzwania sadzi 1 drzewo oraz przeznacza środki finansowe na rewitalizację polskich torfowisk!

Akcja wpisuje się w wytyczne WHO, zgodnie z którymi dorośli w wieku 18-64 lat powinni wykonywać aktywność fizyczną przez 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności.

Zachęcamy Was – mieszkańców Krakowa do codziennej aktywności fizycznej oraz liczenia kroków w wyzwaniu Healthy Cities 2025!