

Mozgás Receptre



A páciens neve:

Az orvos neve:

A WHO által felnőtteknek javasoltak röviden:

- Minden felnőttnek szüksége van rendszeres fizikai aktivitásra.
- A jó egészségi állapot fenntartásához és az egészségnyereséghez minden felnőttnek legalább heti 150 percnyi közepes intenzitású aerob fizikai aktivitást kell végeznie.
- További egészségelőnyöket jelent, ha heti 2 vagy több alkalommal izomerősítő tevékenységeket valamint nyújtó gyakorlatokat is végeznek.

Másik, az orvostudományban általánosságban elfogadott mozgási javaslat a naponta legalább 10.000 lépés megtétele.

Önnél az alábbi, életmóddal összefüggő betegséggel, állapottal kapcsolatban javasolt a rendszeres fizikai aktivitás, rendszeres testmozgás:

- szív- és érrendszeri betegség kockázatának csökkentése
- 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- inzulinérzékenység javítása
- rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- sztrók kialakulási kockázatának csökkentése
- normális ill. optimális vérnyomás biztosítása
- vérzsírszint csökkentése
- testsúly csökkentése
- stressz csökkentése
- csontritkulás kockázatának csökkentése



AAA000

P.H.

.....
orvos aláírása

Kiállítás dátuma:



A mozgás megelőz és gyógyít!

Hogyan használja Ön a receptet?*

- 1. Töltse le** a Mozgás Receptre alkalmazást (App Store/Play Áruház) vagy nyissa meg a www.mozgasreceptre.hu/ügyfélfiók oldalt!
- 2. Regisztráljon** az alkalmazásba okostelefonjával vagy a weboldalon keresztül!
- 3. Lépjön be** az alkalmazásba/ügyfélfiókjába!
- 4. A „Mozgás Receptre” menüpontnál kattintson a „Recept rögzítése” gombra** és vigye fel a RECEPT elülső oldalán, a QR-kód alatt található 6-jegyű számsort („**Recept sorszáma**”)! Az applikáció/ügyfélfiók automatikusan generál egy QR-kódot, ami megegyezik a RECEPT QR-kódjával.
- 5. Írja be a RECEPT kiállítási dátumát („Recept kelte”),** válassza ki háziorvosát („**Háziorvos**”), valamint jelölje be, hogy milyen célból kapta a RECEPT-et háziorvosától („**Receptre javaslat**”)! Egyszerre több indokot is megjelölhet. Kérjük, pontosan másolja át a háziorvosa által bejelölt célokat!
- 6. Az applikációban vagy a weboldalon kattintson a „Mozgáshelyszín kereső” menüpontra,** amelyen belül rá tud keresni a közelébe eső mozgáshelyszínekre, valamint ki tudja választani az Ön számára preferált mozgásformát is
- 7. Keresse fel** a kiválasztott mozgáshelyszínt! Belépéskor mutassa fel receptjének QR-kódját, amit az applikáción belül a „**Receptem**” menüpontra kattintva ér el vagy a papír alapú receptjének bal alsó sarkában talál!
- 8. A mozgáshelyszínen lévő munkatárs beolvassa** receptjének **QR-kódját**, így már igénybe veheti a mozgást.
- 9. Jó mozgást kívánunk! A mozgás gyógyít!**

*További tudnivalóért keresse a www.mozgasreceptre.hu/recepthasznalata oldalt!

 www.mozgasreceptre.hu

Kapcsolat:

 info@mozgasreceptre.hu

 telefonszám: +36 30 693 4173

Felelős kiadó: ÉMOT / 2024001
Lezárás dátuma: 2024.09.04.

