BREAST HEALTH DAY 2020

Telesná aktivita (šport) znižuje riziko vzniku onkologických a kardiovaskulárnych ochorení, ako aj stres. (Europa Donna)

Podpor športovou aktivitou Breast Health Day aj ty!

Všetci účastníci / všetky účastníčky, ktorí / ktoré splnia uvedené podmienky, sa dostanú do zlosovania o výhernú cenu!

1. **odfoť sa** pri vybranej športovej aktivite
2. fotku **pošli** našej našej administrátorke na mailovú adresu: **stuzka-donna@dagmar-designs.com**
3. napíš svoje meno alebo pseudonym, názov vybranej športovej aktivity a zlosovacie obdobie, v ktorom sa chceš zúčastniť
4. venuj tejto športovej aktivite 30-60 minút denne, spolu minimálne 3 hodiny do týždňa (odporúčanie Europa Donna)
5. počítaj od prihlásenia do dátumu zlosovania, koľko minút alebo hodín si cvičil/a, krokov alebo kilometrov si plával/a, bežal/a, chodil/a, alebo jazdil/a na bicykli alebo korčuliach
6. túto informáciu pošli našej administrátorke do dátumu zlosovania, ktorého sa chceš zúčastniť
7. jeden človek sa môže zúčastniť až troch zlosovacích období
8. výhru odovzdáme osobne alebo pošleme poštou

príklad:

Alka, cvičenie s therabandom, 10.5.- 30.6.

ZLOSOVACIE OBDOBIA:

1.5. - 30.6.
1.7. - 30.9.
1.10. - 15.10.

ZLOSOVANIA:

30.6. pri príležitosti Behu pre zdravé prsia 2020
30.9. pri príležitosti Výstavy diel onkologických pacientiek
15.10. pri príležitosti celoeurópskeho Dňa pre zdravé prsia (Breast Health Day)

Informácie o mieste a čase konania horeuvedených aktivít ti pošleme mailom.

Pridaj sa k nám!