

# Co lze očekávat od odporového/silového tréninku?

Snižuje celkovou úmrtnost, žijete déle<sup>1</sup>



Zlepšuje schopnost sebeobsluhy a soběstačnosti<sup>4</sup>

Snižuje riziko nižší hustoty kostí, riziko pádů a riziko zlomenin<sup>3</sup>

Působí proti věkem podmíněným chronickým chorobám<sup>2</sup>



## Pohybová aktivita při vysokém cholesterolu a familiární hypercholesterolemii

Doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., a kolektiv

Ke stažení na [www.diagnozafh.cz](http://www.diagnozafh.cz)

