



PREKLOPI NA ZDRAVJE

Vaš trud bo poplačan
z boljšim počutjem in lepimi nagradami!



S2H.SI
migaj in bodi nagrajen



MIGAJ IN

BODI NAGRAJEN

Gibanje je v naši naravi.

Zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj **30 do 60 minut gibanja** na dan.

Prednosti redne telesne dejavnosti:

- krepi mišice
- vpliva na zdravje kosti
- blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa
- pripomore k zmanjšanju stresa in depresije
- izboljšuje samospoštovanje in samozavest
- krepi imunski sistem in izboljšuje spanec
- skupaj z ustrezno prehrano varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo
- varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni: srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesja in rak na prsih.

KAJ JE S2H

PREKLOPI NA ZDRAVJE?

S2H je skrajšanka imena inovativnega projekta, ki izhaja iz ZDA in se v originalu imenuje »Switch To Health«, kar po slovensko pomeni **PREKLOPI NA ZDRAVJE**.

Bistvo projekta **PREKLOPI NA ZDRAVJE** je, da z eno uro aktivne vadbe dnevno skrbite za svoje zdravje, **obenem pa pridobivate točke, ki jih kasneje zamenjate za nagrade.**

PREKLOPI NA ZDRAVJE ni nagradna igra, saj nagrado prejme vsak, ki z gibanjem zbere dovolj točk.

Pridružite se znanim športnikom in ustvarjalcem, ki so se ob podpori uglednih partnerjev že pridružili gibanju **PREKLOPI NA ZDRAVJE!**

Preklopite na zdravje,
migajte in bodite
nagrajeni!





PREKLOPI Z URO S2H REPLAY

Za sodelovanje v gibanju **PREKLOPI NA ZDRAVJE** potrebujete posebno uro **S2H Replay**. Gre za uro z merilcem aktivnosti, ki vztrajno beleži vaše gibanje.

Na spletni strani www.S2H.SI ustvarite svoj osebni profil, kjer boste beležili zbrane točke in izbirali nagrade.



Pridružite se skupini **PREKLOPI NA ZDRAVJE** na Facebook-u, kjer vas bomo obveščali o dogodkih, ki jih pripravljamo za vas in o vseh novostih gibanja.

www.facebook.com/preklopinazdravje



Vedite, da ura beleži vse vrste fizične aktivnosti, kjer aktivno delate z rokami: tek, nordijska hoja, ples, badminton, nogomet, košarka in drugi skupinski športi. Ura ne beleži manj intenzivnih vrst gibanja, kot so navadna hoja, kolesarjenje, dvigovanja uteži in joga.



PREKLOPITE

NA SVOJO NAJLJUBŠO BARVO

Ura S2H Replay ima v osnovni ponudbi moder pas. Na spletni strani www.S2H.SI pa lahko naročite pasove v drugih barvah.



Pas ure S2H Replay je narejen iz silikona in ščiti uro pred vlago vašega znoja.



VSAKO MIGANJE

BO NAGRAJENO

Čakajo vas različne uporabne nagrade in ugodnosti, ki jih bomo nenehno dopolnjevali. Seznam boste lahko redno spremljali na www.S2H.SI. Nagrade si vedno izbirate sami.

Nagrade bodo prispevali različni partnerji z namenom, da opozorijo nase in vas nagradijo za miganje.

Med nagradami boste tako lahko našli ponudbo trgovcev z živili, športno opremo, kozmetiko, tehniko in tekstilom, različne osebne storitve, dobre popuste in ugodnosti za počitnice in potovanja, nove produkte itd. Lahko pa boste svoje točke **podarili tudi v dobrodelne namene** in pomagali drugim.



KAJ PRAVIJO ZNANI SLOVENCİ O S2H.SI?

Brigita Langerholc Žager,
atletinja:



»Svoje življenje sem v veliki meri posvetila vrhunskemu športu. Sama preprosto uživam v gibanju. Telesna aktivnost me je v svojo koristnost prepričala že v mladosti, ko sem zaradi problemov z dihanjem in astmo pridno telovadila. Moja želja po normalnem dihanju in tekmovanju se je razvila v motivacijo vrhunškega športnika.

Te izkušnje želim deliti z drugimi in pokazati, kako navdihujoče je uporabljati lastno telo ter ga razviti v največjega zaveznika pri doseganju polnega življenja. Zadihajmo s polnimi pljuči, preklopimo na zdravje in se veselimo samih sebe.«

Iztok Čop,
ambasador gibanja S2H.SI:



»V projektu »Preklopi na zdravje« so materialne nagrade prislužene. Všeč mi je tudi ideja dobroteljnosti, možnost, da doniraš svoje točke in da si za to nekaj naredil sam. S časom, ki si ga koristno uporabil zase lahko razbremeniš tiste, ki potrebujejo pomoč. Verjamem, da bomo s tem ljudi dodatno motivirali in dokazali, da telesna aktivnost največ prinese prav tistim, ki migajo. S tem pomagamo sebi in drugim, spreminjamo življenjski slog.«



KAJ PRAVIJO STROKOVNJAKI O S2H.SI?

dr. Rajko Kenda,

strokovni direktor Pediatrične klinike UKC
Ljubljana:



»V zadnjih letih me za redno telesno aktivnost motivira tudi občutek, da sem gibčen, živahen, da se pri rekreaciji srečujem z ljudmi, ki so 20, 30 let mlajši – npr. v surf centrih, na svežem snegu, pri gorskem kolesarjenju... in to je nek motiv za izboljšanje samopodobe, dober občutek, da se počutiš mlajšega, kot je videti na prvi pogled.«

Franc Zalar,

direktor Društva za zdravje srca in ožilja
Slovenije:



»Prepričan sem, da je človek, ki se rekreira, uspešnejši tudi pri delu. Zase vem, da ko sem prišel domov utrujen, sem imel dve možnosti – da se uležem na kavč ali pa se oblečem v športna oblačila in grem tečt za eno uro. Sam sem največkrat izbral drugo možnost in ko sem prišel nazaj, sem bil poln nove energije in svež za nadaljnje delo. Tista ura, ki jo namenimo rekreaciji, ni stran vržena. Je nujna, da smo lahko potem pri delu, učenju, karkoli že počnemo, učinkovitejši.«

»Naše društvo, kot tudi jaz osebno absolutno podpiramo kakršno koli obliko motiviranja za gibanje. V današnjih časih, ko vsi tekmujejo med sabo, morda ne bi bilo slabo, da bi se ljudje pomerili tudi sami s sabo – v smislu, koliko smo boljši od tistega, kar smo bili.«

NEDELJA

KOPER – CAPODISTRIA

12.
JUNIJ
2011



ČAROBNI DAN

DOŽIVETJE ZA VSO PRUŽINO



ALENKA GOTAR

NINO NUŠA DERENDA

ANIKA HORVAT

NATAŠA MADJAR

ZLATKO

PAMJANA GOLAVŠEK

SAMUEL LUCAS

DAVID GROM

NETVIZIJA
Pot učinkovitih komunikacij



Prijava na

www.carobnidan.si

[K kruh]

V časih naših starih mam in dedov so krušne dobrote pekli v eni sami vaški peči, ob kateri so starejši krajšali večere mlajšim s pripovedovanjem zgodb. Vsaka družina je na svoj hlebček odtisnila unikaten pečat, prvo črko priimka, po kateri je prepoznala svoj izdelek. Tako tudi v Kruharnah hlebčku, ki ga imamo še prav posebej radi, dodamo pečat nepozabno božanskega okusa.



KRUH Z VELIKO ZAČETNICO

V Kruharnah nismo pozabili na resnične zgodbe o kruhu, zgodbe z veliko začetnico. Zato se krušnih dobrot lotevamo pri samih osnovah in jih pečemo izključno iz slovenske moke ter popolnoma brez aditivov. A kljub temu smo prav vsakemu izdelku dodali nekaj svojega, sodobnega in edinstvenega. In tako ustvarili kruh z veliko začetnico. Poskusite ga v Ljubljani na Kongresnem trgu 5, Vodnikovem trgu 5 in Pražakovi ulici 11 ter v Kopru na Pristaniški ulici 2.



VSE ZA ŠOLO!

Ugodno nakupujte na spletu!

www.office1.si



TILIA

PRI OFIJU
KUPUJ IN SE
BREZPLAČNO
ZAVARUJ!

Ob nakupu nad 100 € dobite:
**brezplačno nezgodno
zavarovalno polico
za šolsko leto 2011/12.**



Naložba v vašo prihodnost

OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj
Kohzijski sklad
Evropski socialni sklad

Office **1** Superstore

Samsung Galaxy TAB od
59 EUR*

HP 625 P560 od
59 EUR*



IZBERITE **SiOL** TRIO IN IZKORISTITE

AKCIJSKE UGODNOSTI DO 30. 6. 2011.



*Ponudba velja od 8. 4. 2011 do 30. 6. 2011 ob sklenitvi novega naročniškega razmerja na storitve SiOL in za nevezane obstoječe naročnike na storitve SiOL na optiki, ter od 1.6.2011 dalje tudi za obstoječe naročnike storitev SiOL ob naročilu SiOL TV, ter za nevezane obstoječe naročnike SiOL TV ob naročilu SiOL BOX-a, ob vezavi 24 mesecev. Cene se razlikujejo glede na uporabo ali hkratno naročilo SiOL BOX-a, ter glede na tehnologijo dostopa (optika ali xDSL). Navedene cene veljajo na optiki s SiOL BOXom. Redne cene izdelkov so: Samsung Galaxy TAB 599 €, HP 625 P560 552 €, HP ProBook 4720s 816 €. Možen je nakup enega izmed izdelkov v ponudbi. Velja na omrežju Telekoma Slovenije. Plačilo je prek računa za storitve Telekoma Slovenije. Naročeni izdelek bodo naročniki prejeli po pošti na dom. Količine so omejene. Več o pogojih ponudbe in cenah na www.siol.net. Vse cene vključujejo DDV.

www.siol.net

080 8000

DARUJ

ENERGIJO ZA ŽIVLJENJE

Sodeluj v največji krvodajalski akciji!

www.daruj-kri.si



facebook.com/daruj.kri

VPIŠI SE
V BAZO
KRVODAJALCEV



Zavod Republike Slovenije
za transfuzijsko medicino
Blood Transfusion Centre of Slovenia



PETROL

Energija za življenje

NEUSTAVLJIVA ENERGIJA

NISSAN JUKE

SHIFT. the way you move



ŽE ZA **14.990€**

JUKE

www.nissan.si/juke

Slika je simbolna. Pooblaščen uvoznik: Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana. www.nissan.si

Poraba goriva kombinirano (l/100km): 5,1–7,6. Emisije CO₂ (g/km): 134–175.

POSTANITE DEL GIBANJA,

KI PRINAŠA NAJVEČ NAGRAD!

Preklopite na zdravje,
začnite z miganjem že danes in
občutite razliko!

DODATNE INFORMACIJE

IN NAKUP IZDELKA

brezplačna številka: 080 25 70

e-pošta: NAKUP@S2H.SI

spletna stran: TRGOVINA.S2H.SI

na DOGODKIH po Sloveniji

KOMPAS DESIGN



Pridružite se skupini [PREKLOPI NA ZDRAVJE](https://www.facebook.com/preklopinazdravje) na Facebook-u, kjer vas bomo obveščali o dogodkih, ki jih pripravljamo za vas in o vseh novostih gibanja.

www.facebook.com/preklopinazdravje

www.s2h.si

Blagovna znamka S2H pripada Switch2Health® Corporation | Copyright 2011. Vse pravice pridržane.

