



**Magiczny
Kraków**

Healthy Cities - zbieramy kroki po raz piąty

2025-05-30

Przez cały czerwiec potrwa piąta edycja Healthy Cities - prozdrowotnej akcji, w której Polacy zbierają kroki i walczą o nagrody dla swoich samorządów.

Uczestnicy wyzwania mogą nie tylko zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, ale również zdobyć środki na proekologiczne inicjatywy w miastach, w których mieszkają.

Aby dołączyć do akcji, wystarczy:

- pobrać bezpłatną aplikację **Healthy Cities Polska** (dostępną w Google Play i App Store),
- zarejestrować się i wskazać swoje miasto jako zespół, dla którego będziemy zbierać kroki,
- codziennie wykonywać co najmniej **6000 kroków!**

Aplikacja sumuje wyniki i w czasie rzeczywistym prezentuje rankingi miast. Te, których mieszkańcy wykonają najwięcej kroków, otrzymają:

nagrody finansowe na projekty ekologiczne i związane z ochroną przyrody,

warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej dla uczniów.

W 2024 roku w wyzwaniu wzięło udział 66 miast i ponad 15 tysięcy uczestników, którzy wspólnie wykonali **1,9 miliarda kroków** i przeszli **1,5 miliona kilometrów** – co odpowiada 37 okrążeń Ziemi!

Zwyciężyły: **Jaworzno, Jastrzębie-Zdrój i Sopot.**

Organizatorem akcji jest **Grupa Lux Med**, która promuje zdrowy styl życia, wspiera zdrowie Polaków i podejmuje działania proekologiczne – za każdego uczestnika wyzwania sadi jedno drzewo i przeznacza środki na rewitalizację polskich torfowisk.

Healthy Cities wpisuje się w wytyczne WHO, zgodnie z którymi osoby dorosłe (18-64 lata) powinny wykonywać tygodniowo od 150 do 300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut o wysokiej intensywności.

Zachęcamy mieszkańców Krakowa do codziennej aktywności i udziału w wyzwaniu Healthy Cities 2025 – razem zadbajmy o zdrowie i środowisko!