



Datum: 05.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1310
Tiraž: 0



Strana: 1,2

**SEVERINA TRAŽI DRUGU ŠANSU OD MILANA
OKRENULA SE PROTIV KOJIĆA**

VIP

Broj 328 • Izlazi petkom • 5. 6. 2020.
CENA SRR 80 DIN • MNE 0,4€ • BH 1,5 KM • MKD 45 MKD
SLD 1 € • AT, DE, CH 2,50 € • CZ 3,0 CZK • NL, LU, FR, GR, B, 3,00 €

SOCIJALNA SLUŽBA UPALA ATIJAŠU U STAN

ISPITIVALI NINU ŠTA JOJ OČUH RADI

SVI DETALJI DRAME U PORODILIŠTU BOGDANA PLAKALA: “ZOVITE MI CECU”

VELJKO PRVI UZEAO BEBU U RUKE, SIN ISTI ON

***PLJUŠTE POKLONI! MALI ŽELJKO VEĆ DOBIO PREKO 100.000 EVRA**

***EVO KAKO IZGLEDA BEBINA SOBA U CECINOJ VILI**

POTRESNA ISPOVEST TANJE SAVIĆ

“OTKAKO MI JE UZEO DECU, NIJEDNU NOĆ NISAM SPAVALA”

JEZIVO

SAŠA PREKINUO ZVEZDE GRANDA IZ STUDIJA SE ČULI JAUCI I PLAĆ

Barcode: 00328
9 772334 992009





Datum: 05.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

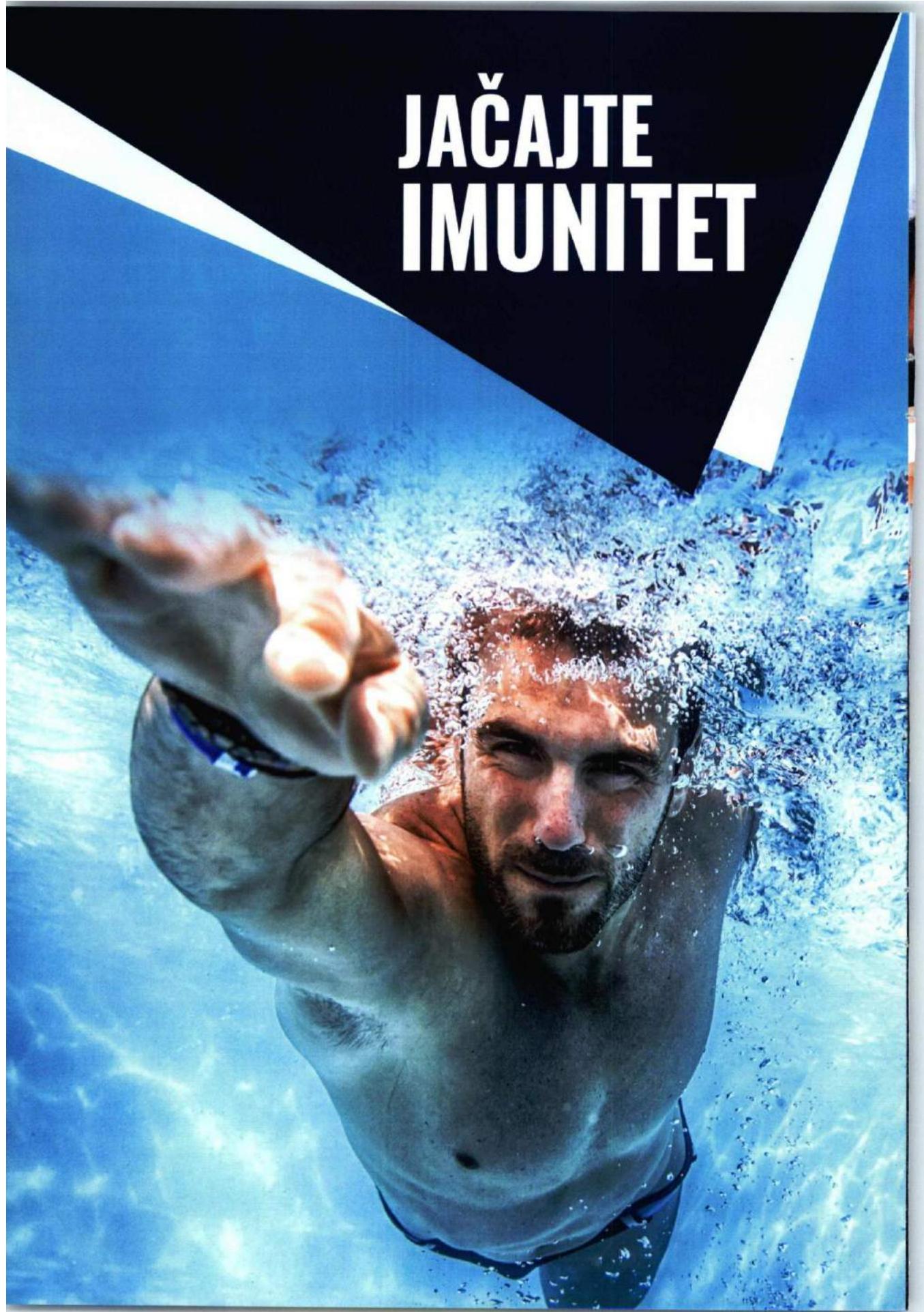
Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1310
Tiraž: 0



Strana: 1,2

JAČAJTE IMUNITET





Datum: 12.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1277
Tiraž: 0



Strana: 2

PRIJOVIĆKA: „RAZMIŠLJAM O DONACIJI ORGANA“

VIP

Broj 329 • Izlazi petkom • 12. 6. 2020.
CENA SRB 80 DIN • MNE 0.8€ • BIH 1,5 KM • MKD 45 MKD
SLD 1 € • AT, DE 2.50 € • CH 3.0 CHF • NLLU FR, GR, B:3.00

Svet

ODLUČILI DA ŽIVE U TITELU

EVO ZAŠTO SNAJKA NEĆE S CECOM

PLATNIK

PLUS RAT ANE I MARINE

Alkohol ga uništio

DARKO POKUŠAO DA SE UBIJE

LEKAR UPOZORAVA:
“SLEDEĆI PUT NEĆEMO MOĆI DA GA SPASIMO”

BOGDANA I VELJKO

NATA I NOLE

NEKADA BILI U VEZI A OVO IH OPET SPOJILO

PREKRŠIO OBEĆANJE DATO OCU

ŠABANOV SIN U VEZI SA ALEKSANDROM

00329

9 772334 992009





Datum: 12.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1277
Tiraž: 0



Strana: 2

JAČAJTE IMUNITET





Datum: 12.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1279
Tiraž: 0



Strana: 1,2

PRIJOVIĆKA: „RAZMIŠLJAM O DONACIJI ORGANA“

VIP

Broj 329 • Izlazi petkom • 12. 6. 2020.
CENA SRB 80 DIN • MNE 0.8€ • BH 1,5 KM • MKD 45 MKD
SLV 1€ • AT, DE, 2,50 € • CH 3,0 CHF • NLU, FR, GR 8,30 €

Svet

Alkohol ga uništio

DARKO POKUŠAO DA SE UBIJE

LEKAR UPOZORAVA:
“SLEDEĆI PUT NEĆEMO MOĆI DA GA SPASIMO”

BOGDANA I VELJKO

ODLUCILI DA ŽIVE U TITELU

EVO ZAŠTO SNAJKA NEĆE S CECOM

NATA I NOLE

NEKADA BILI U VEZI A OVO IH OPET SPOJILO

PREKRŠIO OBEĆANJE DATO OCU

ŠABANOV SIN U VEZI SA ALEKSANDROM

00329
9 772334 992009

PLUS RAT ANE I MARINE





Datum: 12.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

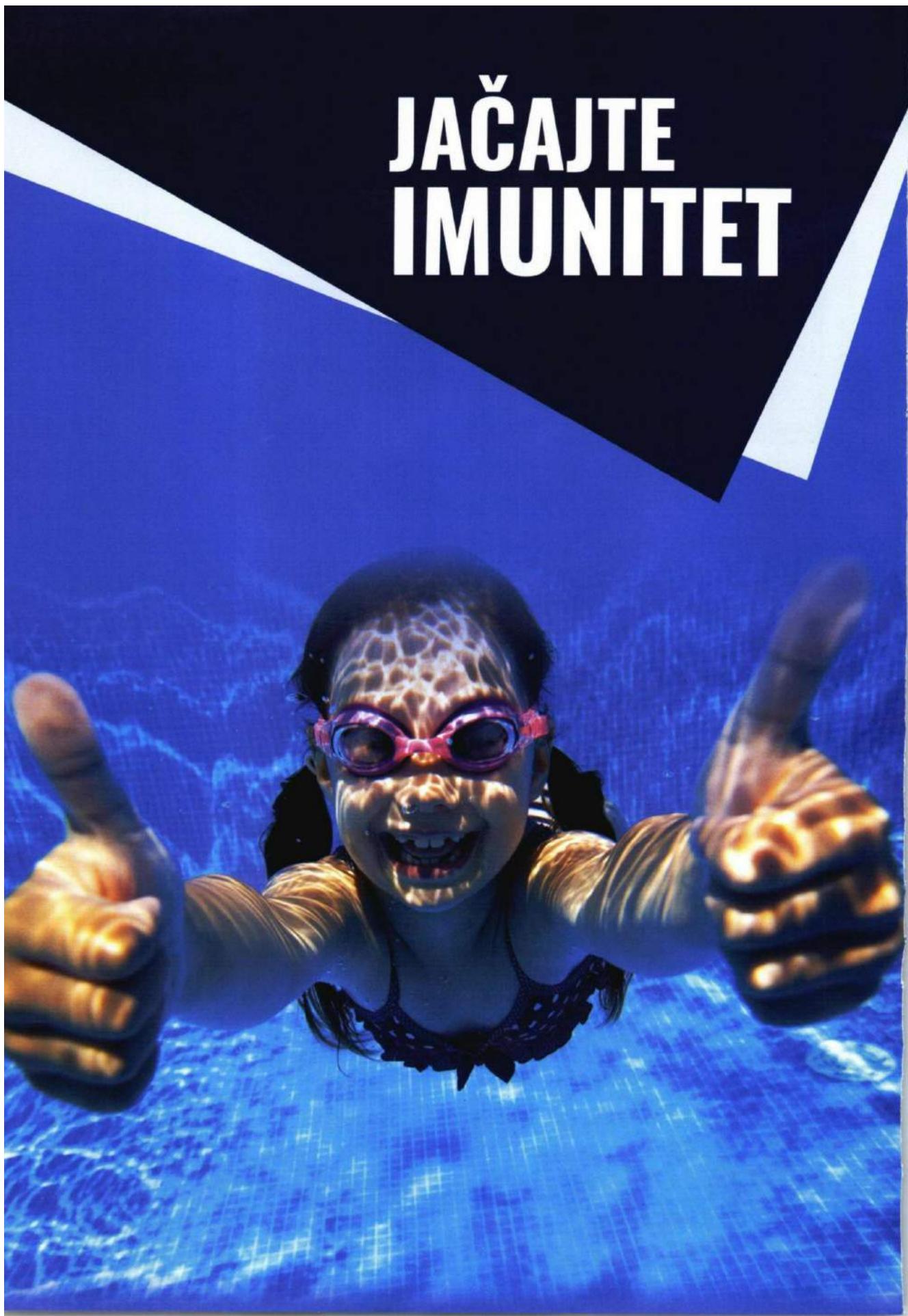
Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1279
Tiraž: 0



Strana: 1,2

JAČAJTE IMUNITET





Datum: 13.06.2020
Medij: Blic žena
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: JOD JE NEOPHODAN za pravilan rad štitaste žlezde

Napomena:
Površina: 151
Tiraž: 129736



Strana: 29

PROMO

JOD JE NEOPHODAN

za pravilan rad štitaste žlezde

Štitasta žlezda sigurno nije prva stvar koje ćete se setiti kada je zdravlje u pitanju, što nikako ne znači da je manje bitna. Naprotiv, ona je odgovorna za većinu procesa u našem telu, a za njeno pravilno funkcionisanje odgovoran je jod.

Jod je mineral koji je neophodan svakoj ćeliji našeg organizma. Ima vitalnu ulogu u nastanku života i očuvanju zdravlja. On je osnovni gradivni element hormona štitaste žlezde koji utiče na



većinu metaboličkih procesa u organizmu. Pojačano ili smanjeno lučenje hormona štitaste žlezde, usled nedostatka joda, odražava se na rad srca, metabolizam, nervni sistem, a kod žena i na reproduktivnu sposobnost. Dakle, normalan rad štitaste žlezde je veoma važan, a to nam obezbeđuje redovan unos joda.

Jod moramo svakodnevno unositi jer organizam ne može sam da ga proizvede, i to 150 mikrograma, a kod trudnica i tokom dojenja minimalan dnevni unos joda treba da bude 300 mikrograma. Najbolji način za unos joda su, svakako, hrana i piće. Namirnice koje sadrže najviše joda jesu morski plodovi i alge, a ima ga u povrću kao što su blitva, bela repa, tikvice, beli krompir i beli luk. Budući da se minerali najbolje apsorbuju kroz vodu, ne treba zaboraviti da kod nas postoji mineralna voda bogata prirodno rastvorenim jodom.





Datum: 15.06.2020
Medij: tvbecej.rs
Link: <http://www.tvbecej.rs/index.php?c=vest&vestid=5442&slider=off&lg=sr>
Autori: TV Bečej - Comnet
Teme: Plivanje

Napomena:

Naslov: Pozitivan uticaj plivanja na imuni sistem



Zdravstvo Redakcija TV Bečej | 15. jun. 2020. | 4:57 | Zdravstvo Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi , pogotovo u vreme pandemije. Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Aktivan životni stil je neophodan za fizičko blagostanje našeg organizma, skoro koliko i zdrav imuni sistem. Aktivno angažovanje tela 60-120 minuta dnevno je idealno. Ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što: • ubrzava rad srca bez stresa • tonira mišiće • povećava snagu i izdržljivosti • kondicionira srce i pluća. Obzirom da veliki broj virusa napada upravo pluća, dobro je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. U stvari, studija iz 2016. godine <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Datum: 15.06.2020

Medij: tvsubotica.com

Link: <http://www.tvsubotica.com/index.php?c=vest&vestid=8897&slider=off&lg=sr>

Autori: TV Subotica

Teme: Plivanje

Naslov: Pozitivan uticaj plivanja na imuni sistem

Napomena:



RADIO TELEVIZIJA SUBOTICA

Zdravstvo Redakcija TV Subotica | 15. jun 2020. | 07:20 | Zdravstvo Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi, pogotovo u vreme pandemije. Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Aktivan životni stil je neophodan za fizičko blagostanje našeg organizma, skoro koliko i zdrav imuni sistem. Aktivno angažovanje tela 60-120 minuta dnevno je idealno. Ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što: • ubrzava rad srca bez stresa • tonira mišiće • povećava snagu i izdržljivosti • kondicionira srce i pluća. Obzirom da veliki broj virusa napada upravo pluća, dobro je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. U stvari, studija iz 2016. godine <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Datum: 15.06.2020
Medij: tvbackavrbas.rs
Link: <http://tvbackavrbas.rs/index.php?c=vest&vestid=1840&slider=off&lg=sr>
Autori: TV Bačka Vrbas
Teme: Plivanje

Napomena:

Naslov: POZITIVAN UTICAJ PLIVANJA NA IMUNI SISTEM



Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi , pogotovo ...

Zdravstvo Redakcija TV Bačka | 15. jun 2020. | 08:44 | Zdravstvo Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi , pogotovo u vreme pandemije. Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Aktivan životni stil je neophodan za fizičko blagostanje našeg organizma, skoro koliko i zdrav imuni sistem. Aktivno angažovanje tela 60-120 minuta dnevno je idealno. Ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što: • ubrzava rad srca bez stresa • tonira mišiće • povećava snagu i izdržljivosti • kondicionira srce i pluća. Obzirom da veliki broj virusa napada upravo pluća, dobro je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. U stvari, studija iz 2016. godine <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Datum: 15.06.2020

Medij: radiodelta.rs

Link: <https://www.radiodelta.rs/pozitivan-uticaj-plivanja-na-imuni-sistem/>

Autori: Redakcija

Teme: Plivanje

Napomena:

Naslov: POZITIVAN UTICAJ PLIVANJA NA IMUNI SISTEM



Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi , pogotovo u vreme pandemije. Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku.

Aktivan životni stil je neophodan za fizičko blagostanje našeg organizma, skoro koliko i zdrav imuni sistem. Aktivno angažovanje tela 60-120 minuta dnevno je idealno. Ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan.

Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što: ubrzava rad srca bez stresa

tonira mišiće

povećava snagu i izdržljivosti

kondicionira srce i pluća. Obzirom da veliki broj virusa napada upravo pluća, dobro je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. U stvari, studija iz 2016. godine

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista.

Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest.

Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Datum: 15.06.2020

Medij: kanal9tv.com

Link: <https://www.kanal9tv.com/pozitivan-uticaj-plivanja-na-imuni-sistem/>

Autori: Redakcija

Teme: Plivanje

Naslov: Pozitivan uticaj plivanja na imuni sistem - TV KANAL 9 NOVI SAD

Napomena:



Aktivan životni stil je neophodan za fizičko blagostanje našeg organizma, skoro koliko i zdrav imuni sistem. Aktivno angažovanje tela 60-120 minuta dnevno je idealno. Ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što:

- ubrzava rad srca bez stresa
- tonira mišiće
- povećava snagu i izdržljivosti
- kondicionira srce i pluća. Obzirom da veliki broj virusa napada upravo pluća, dobro je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. U stvari, studija iz 2016.

godine <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevice i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psihofizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost...

NOVI SAD - Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevice i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psihofizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost ljudskog tela od 60 do 120 minuta dnevno je idealna. Međutim, ono što bi u modernom vremenu bilo sasvim dovoljno jeste i 30 minuta treninga svaki dan.

Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi, pogotovo u vreme pandemije.

Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Stručnjaci se nedvosmisleno slažu da plivanje deluje na celo telo tako što: • ubrzava rad srca bez stresa • tonira mišiće • povećava snagu i izdržljivost • kondicionira srce i pluća. S obzirom na to da veliki broj virusa napada upravo pluća, korisno je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. Studija sa američkog univerziteta u Masačusetsu iz 2016. godine, nedvosmisleno je potvrdila očekivanja da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevice i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psihofizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost...

NOVI SAD - Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevice i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psihofizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost ljudskog tela od 60 do 120 minuta dnevno je idealna. Međutim, ono što bi u modernom vremenu bilo sasvim dovoljno jeste i 30 minuta treninga svaki dan.

Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi, pogotovo u vreme pandemije.

Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Stručnjaci se nedvosmisleno slažu da plivanje deluje na celo telo tako što: • ubrzava rad srca bez stresa • tonira mišiće • povećava snagu i izdržljivost • kondicionira srce i pluća. S obzirom na to da veliki broj virusa napada upravo pluća, korisno je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. Studija sa američkog univerziteta u Masačusetsu iz 2016. godine, nedvosmisleno je potvrdila očekivanja da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Naslov: Boravak u vodi brzo oporavlja imuni sistem



Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevica i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psiho-fizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost ljudskog tela od 60 do 120 minuta dnevno je idealna. Međutim, ono što bi u modernom vremenu bilo sasvim dovoljno jeste i 30 minuta treninga svaki dan.

Izvor:

Tweet Widget

Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevica i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psiho-fizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost ljudskog tela od 60 do 120 minuta dnevno je idealna. Međutim, ono što bi u modernom vremenu bilo sasvim dovoljno jeste i 30 minuta treninga svaki dan.

Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi, pogotovo u vreme pandemije.

Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku.

Stručnjaci se nedvosmisleno slažu da plivanje deluje na celo telo tako što:

- ubrzava rad srca bez stresa
- tonira mišiće
- povećava snagu i izdržljivost
- kondicionira srce i pluća.

S obzirom na to da veliki broj virusa napada upravo pluća, korisno je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. Studija sa američkog univerziteta u Masačusetsu iz 2016. godine, nedvosmisleno je potvrdila očekivanja da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista.

Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem.

Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko





Datum: 16.06.2020

Medij: 013info.rs

Link: <https://013info.rs/vesti/zivot/boravak-u-vodi-brzo-oporavlja-imuni-sistem>

Autori: @pa013info

Teme: Plivanje

Naslov: Boravak u vodi brzo oporavlja imuni sistem

Napomena:

ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest.

Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.





Dobro raspoloženje kroz relaksaciju od stresne svakodnevica i aktivan životni stil su neprocenjivo važni za psihofizičko blagostanje našeg organizma, bezmalo koliko i zdrav imuni sistem. Fizička aktivnost ljudskog tela od 60 do 120 minuta dnevno je idealna. Međutim, ono što bi u modernom vremenu bilo sasvim dovoljno jeste i 30 minuta treninga svaki dan.

Mnogi su načini da se očuva imuni sistem čoveka u top-formi, pogotovo u vreme pandemije.

Plivanje je sport ili trening koji može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Stručnjaci se nedvosmisleno slažu da plivanje deluje na celo telo tako što:

- ubrzava rad srca bez stresa
- tonira mišiće
- povećava snagu i izdržljivost
- kondicionira srce i pluća.

S obzirom na to da veliki broj virusa napada upravo pluća, korisno je znati koliko je plivanje dobro za respiratorni sistem. Studija sa američkog univerziteta u Masačusetsu iz 2016. godine, nedvosmisleno je potvrdila očekivanja da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista.

Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje samo 30 minuta, tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa, poboljšati raspoloženje, smanjiti učestalost depresije i anksioznosti i poboljšati san. Nežno istezanje mišića, ritmičko ponavljanje pokreta i udara kao i duboko disanje, meditativnog su karaktera pa smanjuju nivo stresa. Smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući našu otpornost na bolest. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem.

(Tanjug)





Datum: 18.06.2020
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minakva - samo takva!

Početak:	Kraj:	Trajanje:
18.06.2020 06:30:00	18.06.2020 10:00:00	03:30:00
18.06.2020 09:36:00	18.06.2020 09:36:26	00:00:15

Voditeljka:

A za naše osveženje svakoga jutra brine se novosadska kompanija Minaqua. Novosadska kompanija Minaqua ima dugogodišnju tradiciju na našem tržištu. A proizvodni assortiman Minaqua čine Minaqua gazirana voda i Mamo negazirana mineralna voda i dečiji sokovi Jodi sa okusom jabuke i ivišnje. Za vašu zdravu i srečnu budućnost poručuje vam kompanija Minaqua.





Datum: 19.06.2020
 Medij: VIP Svet
 Rubrika: Naslovna
 Autori: naručena objava
 Tema: Minaqua

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
 Površina: 1321
 Tiraž: 0



Strana: 1,2

SONJA UGROZILA ŽIVOT LUKASOVОJ ĆERKI ZBOG OVOГ MOŽE I U ZATVOR

VIP

Broj 330 • Izlazi petkom • 19. 6. 2020.
 CENA SRB 80 DIN • MNE 0.95 • BIR 1.5 KM • MHD 45 MKD
 SLO 1.€ • AT, DE, 2.50 € • CH 3.0 CHF • NL, LU, FR, GR, 8.30 €

PRIČALO SE, A SADA SU UHVĀĆENI

NOVAK I CECINA ĆERKA OVO KRIJU OD SVIH

SVI DETALJI NJIHOVOG ODNOSA

STIGLI REZULTATI

LUNI VADE MATERICU NEĆE MOĆI DA IMA DECU

ŠOK-OTKRIĆE

BOGDANINA SESTRA NIJE SVETICA ISPLIVALA BURNA PROŠLOST

DARKO IZDAO POPOVICA

SAŠA NEĆE DA ČUJE ZA NJEGA

Barcode: 00330
 9 772334 992009





Datum: 19.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Naslovna
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

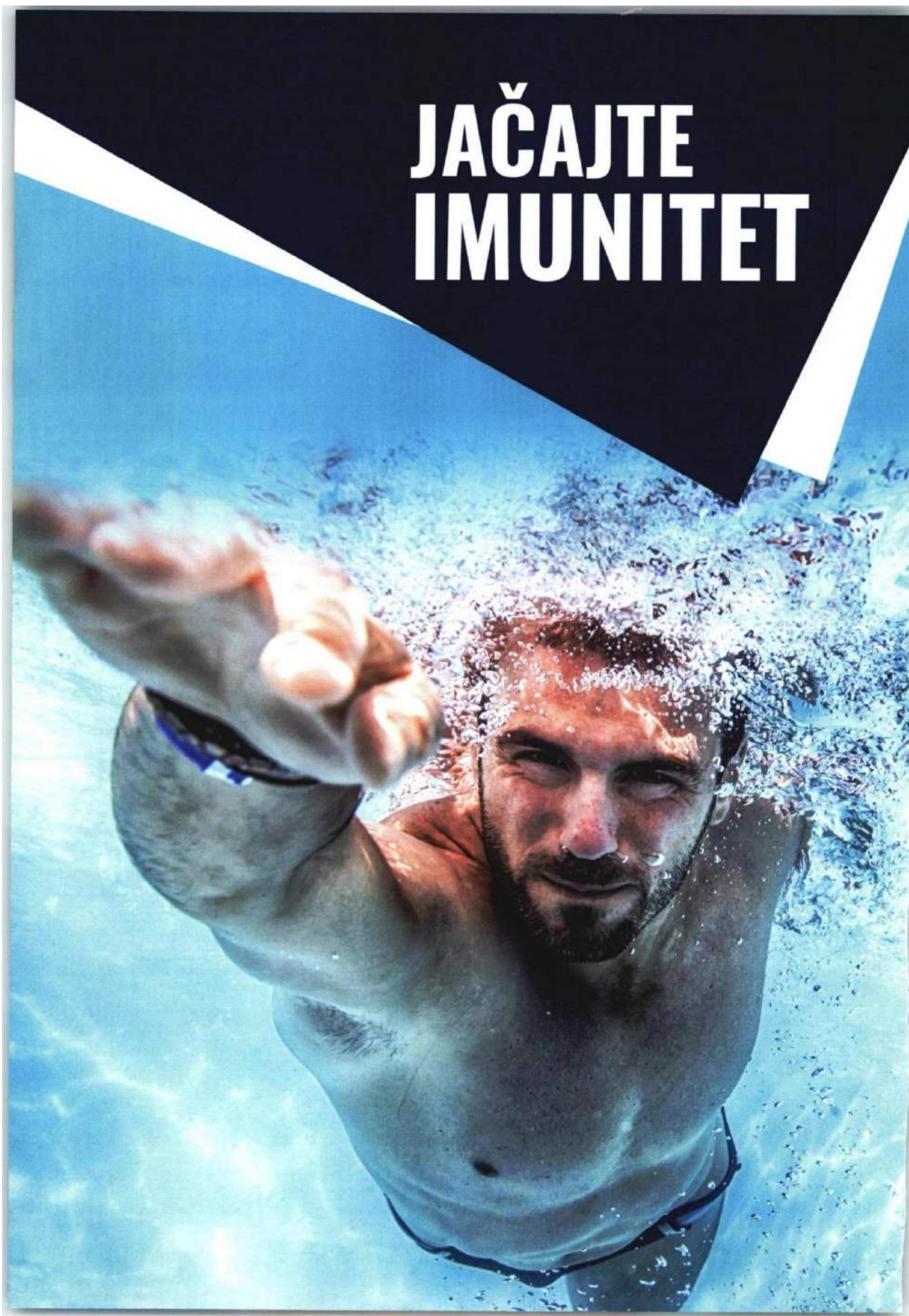
Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 1321
Tiraž: 0



Strana: 1,2

JAČAJTE IMUNITET





Datum: 25.06.2020
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua za osveženje svakog jutra

	Početak:	Kraj:	Trajanje:
Emisija:	25.06.2020 06:30:00	25.06.2020 10:00:00	03:30:00
Prilog:	25.06.2020 09:42:00	25.06.2020 09:42:39	00:00:23

Spiker:

I evo polako ali sigurno došli smo do samog kraja jutarnjeg programa novosadske Tv „novosadsko jutro“. Naravno za naše osveženje sokom jutra brine se kompanija „Minakva“, koja ima dugogodišnju tradiciju na našem tržištu . Proizvodni assortiman „Minakve“ čine Minakva gazirana mineralna voda, negaizirana mineralna voda, i dečiji sokovi „Jodi“ sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet je ono što čine Minakvini proizvodi i budite odgovorni prema svom zdravlju za vašu i srećnu budućnost.





Datum: 26.06.2020

Medij: Dnevnik

Rubrika: Novi Sad

Autori: J. Galić

Teme: Knjaz Miloš/Knjaz Miloš, Minaqua

Naslov: Humano za Lanu Jovanović i Baneta Miloševa

Napomena:

Površina: 373

Tiraž: 10000



Strana: 16

НЕДЕЉА У ЗНАКУ ТУРНИРА У НОВОМ САДУ, БУКОВЦУ И БУДИСАВИ

Хумано за Лану Јовановић и Банета Милошева

Девети меморијални турнир у тенису главом „Бошко Милошев“ одржаче се у недељу од 11 до 23 сата у Улици браће Јовандин 16. Овогодишњи турнир у аутентичном новосадском спорту, иза којег стоји организација „Тенис главом 1987“ која постоји 33 године, имаће и хуманитарни карактер. Учесници из 20 сениорских екипа, осам јуниорских и четири ветеранске сакупљаће добровољни прилог за Лану Јовановић, којој је потребно два милиона евра за лечење спиналне мишићне атрофије типа један.

– Турнир ћемо организовати у дворишту поред Свртишта за децу, у паркићу иза пицерије „Савока“ – рекао је Давид

Фото: приватна архива



Обележавање терена за турнир у тенису главом

**HUMANITARNI TURNIR
U STONOM TENISU**
Za Baneta
28.06.2020. 10H

Parovi-Mix
КОТИЗАЦИЈА
500 дин по играчу

DVD Budisava, Partizanska 26 BUDISAVA

JKP "Put"
асфалтирао и ис-
цртао оба
терена, „Град-
ска чистоћа“ се
побринула за
чистоћу окру-
жења, „Пакерај“
је обезбедио
освежење, ре-
сторан „Цепе-
лин“ награде,
Новосадски са-
јам мајице, а у
помоћ су нам
притељи и Му-
зичка кућа

„Стрингер“, „Ромакс трејд“,
као и многобројни пријатељи.
Обезбедили смо награде за
три првопласиране екипе. По-
звам све људе добре воље,

Спасојевић, који с колегом Миљаном Танасићем организује меморијал. – Ове године услови за играње биће знатно бољи него раније, пошто је

Сав новац ићи ће за лечење мале Лане Јовановић. У реализацији те манифестације помогли су „Минаква“, „Књаз Милош“, МС „Хермес“ и месара „Живковић“. Утакмице ће се играти на терену код Основне школе „22. август“, а почеће у 8 часова. Иначе, и Фризерски салон „Жељка стил“ из Буковца учествовао је у тој хуманој акцији и сакупљено је 39.030 динара.

А да би се сакупио новац за лечење Банета Милошева (20) из Петроварадина, који болује од лимфобластичне леукемије, у недељу, 28. јуна, биће организован хуманитарни турнир у стоном тенису у просторијама Добровољног ватрогасног друштва „Будисава“, Партизанска 26. Котизација је 500 динара по играчу, а стонотениски парови се могу пријавити на телефоне 063/507-840 и 060/57-199-75. Осим тога, грађани за лечење младића могу помоћи и уплатом новца на рачун банке Интеза 160600000070352985, као и на девизни рачун PC35-160-5830200246315-26.

До сада је на хуманитарном мото-скупу на Мишелку сакупљено око 400.000 динара, док је на турниру у малом фудбалу, који је предходног викенда одржан у СЦ „Петроварадин“, сакупљено више од 650.000 динара.

Ј. Галић,
М. Павловић, С. Ковач





Datum: 26.06.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Napomena:
Površina: 629
Tiraž: 0



Strana: 2

JAČAJTE IMUNITET





Datum: 30.06.2020
Medij: Dnevnik
Rubrika: Novi Sad
Autori: M. Pavlović
Teme: Minaqua, Knjaz Miloš/Knjaz Miloš

Naslov: Za malu Lanu 160.000 dinara

Napomena:
Površina: 131
Tiraž: 10000



Strana: 16

У БУКОВЦУ ОДРЖАН ТУРНИР ВАТРОГАСАЦА У МАЛОМ ФУДБАЛУ

За малу Лану 160.000 динара

Добровољно ватрогасно друштво Буковца организовало је хуманитарни турнир у малом фудбалу за помоћ малој Лани Јовановић. Њој је уплаћен сав приход од око 160.000 динара, а очекује се још новца од неколико донатора. Учествовало је 14 екипа, које су уплаћивале по 4.000 динара, а играче није омело нијако сунце, ни висока температура, да срцем одиграју за Лану. Она је била на терену са родитељима и братом, а како је изјавила њена мајка није јој било тешко да гледа турнир, јер како је истакла, свака част свим тим л људима, којима није било тешко да у великој врућини играју за њену Лану.

- Буковчани су и овога пута показали хуманост и они који су дошли да гледају турнир, остављали су новац у кутију, а ветерани ФК "Фрушка горска партизан" скупили су 18.000 динара и дали организаторима – истакао је председник ДВД Буковца Милош Сладојевић. – У реализацији турнира су нам помогле dame из Актив жена из Буковца,



Лана с братом

које су месиле слану и слатку храну, али и „Минаква“, „Књаз Милош“, МС Хермес, Месара Жиковић. Захваљујем се свима онима који су од срца помогли малој Лани.

М. Павловић





Datum: 30.06.2020

Medij: tvbecej.rs

Link: <http://tvbecej.rs/index.php?c=vest&lg=sr&vestid=5501&slider=off>

Autori: TV Bečej - Comnet

Teme: Plivanje

Naslov: Ojačajte imunitet plivanjem

Napomena:



Zdravstvo Redakcija TV Bečej | 30. jun. 2020. | 5:30 | Zdravstvo U vreme pandemije mora se čuvati imunitet. Plivanje je rekreacija koja može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Idealno bi biloplivati 60-120 minuta dnevno ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što ubrzava rad srca bez stresa, povećava snagu i izdržljivost i kondicionira srce i pluća. Veliki broj virusa napada upravo pluća. Baš zato plivanje treba da bude vaš izbor jer je dokazano dobro za respiratorni sistem. U stvari studija <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Takođe, istraživanje koje je sprovedla Naomi Collier u saradnji sa Univerzitetom Portsmouth, u svojoj doktorskoj studiji, pokazalo je da, u poređenju sa kontrolnim ispitanicima koji nisu plivali, plivači imaju manju učestalost prehlade tokom zime. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa i smanjiti učestalost depresije. Ujedno, smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući naš imunitet. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem. Zbog toga nemojte čekati prehladu ili neku drugu virusnu infekciju, ojačajte imunitet i smanjite depresiju plivanjem.





Datum: 30.06.2020

Medij: tvsubotica.com

Link: <http://www.tvsubotica.com/index.php?c=vest&vestid=9007&slider=off&lg=sr>

Autori: TV Subotica

Teme: Plivanje

Naslov: Ojačajte imunitet plivanjem

Napomena:



Društvo Redakcija TV Subotica | 30. jun 2020. | 07:55 | Društvo U vreme pandemije mora se čuvati imunitet. Plivanje je rekreacija koja može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Idealno bi biloplivati 60-120 minuta dnevno ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što ubrzava rad srca bez stresa, povećava snagu i izdržljivost i kondicionira srce i pluća. Veliki broj virusa napada upravo pluća. Baš zato plivanje treba da bude vaš izbor jer je dokazano dobro za respiratorni sistem. U stvari studija <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Takođe, istraživanje koje je sprovedla Naomi Collier u saradnji sa Univerzitetom Portsmouth, u svojoj doktorskoj studiji, pokazalo je da, u poređenju sa kontrolnim ispitanicima koji nisu plivali, plivači imaju manju učestalost prehlade tokom zime. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa i smanjiti učestalost depresije. Ujedno, smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući naš imunitet. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem. Zbog toga nemojte čekati prehladu ili neku drugu virusnu infekciju, ojačajte imunitet i smanjite depresiju plivanjem.





Datum: 30.06.2020
Medij: tvbackavrbas.rs
Link: <http://tvbackavrbas.rs/index.php?c=vest&vestid=1889&slider=off&lg=sr>
Autori: TV Bačka Vrbas
Teme: Plivanje

Napomena:

Naslov: OJAČAJTE IMUNITET PLIVANJEM



U vreme pandemije mora se čuvati imunitet. Plivanje je rekreacija ...

Zdravstvo Redakcija TV Bačka | 30. jun 2020. | 10:01 | Zdravstvo U vreme pandemije mora se čuvati imunitet. Plivanje je rekreacija koja može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Idealno bi biloplivati 60-120 minuta dnevno ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što ubrzava rad srca bez stresa, povećava snagu i izdržljivost i kondicionira srce i pluća. Veliki broj virusa napada upravo pluća. Baš zato plivanje treba da bude vaš izbor jer je dokazano dobro za respiratorni sistem. U stvari studija <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Takođe, istraživanje koje je sprovedla Naomi Collier u saradnji sa Univerzitetom Portsmouth, u svojoj doktorskoj studiji, pokazalo je da, u poređenju sa kontrolnim ispitanicima koji nisu plivali, plivači imaju manju učestalost prehlade tokom zime. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa i smanjiti učestalost depresije. Ujedno, smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući naš imunitet. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem. Zbog toga nemojte čekati prehladu ili neku drugu virusnu infekciju, ojačajte imunitet i smanjite depresiju plivanjem.





Datum: 30.06.2020
Medij: kanal9tv.com
Link: <https://www.kanal9tv.com/ojacajte-imunitet-plivanjem/>
Autori: Redakcija
Teme: Plivanje

Napomena:

Naslov: Ojačajte imunitet plivanjem - TV KANAL 9 NOVI SAD



Idealno bi bilo plivati 60-120 minuta dnevno ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan. Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što ubrzava rad srca bez stresa, povećava snagu i izdržljivost i kondicionira srce i pluća. Veliki broj virusa napada upravo pluća. Baš zato plivanje treba da bude vaš izbor jer je dokazano dobro za respiratorni sistem. U stvari studija <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Takođe, istraživanje koje je sprovedla Naomi Collier u saradnji sa Univerzitetom Portsmouth, u svojoj doktorskoj studiji, pokazalo je da, u poređenju sa kontrolnim ispitanicima koji nisu plivali, plivači imaju manju učestalost prehlade tokom zime. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa i smanjiti učestalost depresije. Ujedno, smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući naš imunitet. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivni uticaj na imuni sistem. Zbog toga nemojte čekati prehladu ili neku drugu virusnu infekciju, ojačajte imunitet i smanjite depresiju plivanjem.

