全民健身倡议书

各位领导、各位来宾：

生命在于运动，健康创造未来。全民健身是增强体魄、健康生活的重要保障，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。在此，我向全省人民倡议：

一、树立自觉健身意识。我们要充分认识全民健身的重要作用，主动树立“健康第一、终生锻炼”的健康理念，给健身以时间和空间，把心动变为行动，人人参与全民健身，人人享受健康生活。

二、掌握科学健身方法。只有科学健身，才能成就健康生活。要学习掌握科学的健身方法，制定科学的健身计划，劳逸结合，循序渐进，在运动中体验健身乐趣。

三、养成良好健身习惯。健身贵在持之以恒，每天健身一小时，健康幸福一辈子。要主动加强我们的身体素质和意志品质锻炼，根据自身实际和兴趣爱好，选择健身项目，坚持每周参加体育锻炼不少于3次、每次不少于30分钟。坚持不懈、持之以恒，养成良好的健身习惯，引导健康生活时尚。

四、营造文明健身氛围。我们要规范自身行为，加强自律意识，增强社会责任感。爱护健身设施，保护公共环境，不影响交通，不扰民，开展文明健身活动。

朋友们，全民健身，你我同行。让我们积极行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，实现我们对美好幸福生活的追求！