

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

Légy aktív, nyerj energiát!

A rendszeres testmozgás egészségre gyakorolt előnyei:

Növeli az élet minőségét.

Javítja az alvást.

Csökkenti a stresszt.

Segít megtartani az ideális testsúlyt.

Megelőzi a sérüléseket.

Csökkenti a szorongást és a depressziót.

Csökkenti a szív- érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és bizonyos daganatos betegségek kialakulását.

LÉGY AKTÍV!

Hetente minimum
150-300 perc
mérsékelt testmozgás
végzése.



Hetente minimum **2 alkalommal**,
legalább közepes intenzitású testmozgás, ami
izom- csont- és ízületerősítő hatásúak.



Példa:

- sporteszközök/ edzőgépek használata
- kertészkedés
- bevásárlószatyrok cipelése



Hetente legalább **75 perc**
erős intenzitású
testmozgás.



Az ülő életmód csökkentése

A üléssel eltöltött időszakok felváltása
közepes intenzitású fizikai aktivitással.



Hetente legalább **3 nap**
végezz egyensúlyfejlesztő
gyakorlatokat, így elkerülve
az eséseket és a töréseket.



Példa:

Tekejáték



Egyensúlyfejlesztő
gyakorlatok.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE



Légy aktív, nyerj energiát!



**A sportnak nincs korhatára – kezd el ma,
folytasd örökké!**