

Piramida aktywności fizycznej

Codziennie

- aktywność na świeżym powietrzu
- proste prace domowe (spacer z psem, sprzątanie zabawek, spacer do sklepu)
- decyzje o sposobie poruszania się (schody zamiast windy)

3 - 5 razy tygodniowo

- ćwiczenia wytrzymałościowe (rolki, rower, pływanie)
- ukierunkowane zajęcia sportowe (judo, piłka nożna, gimnastyka, tenis)

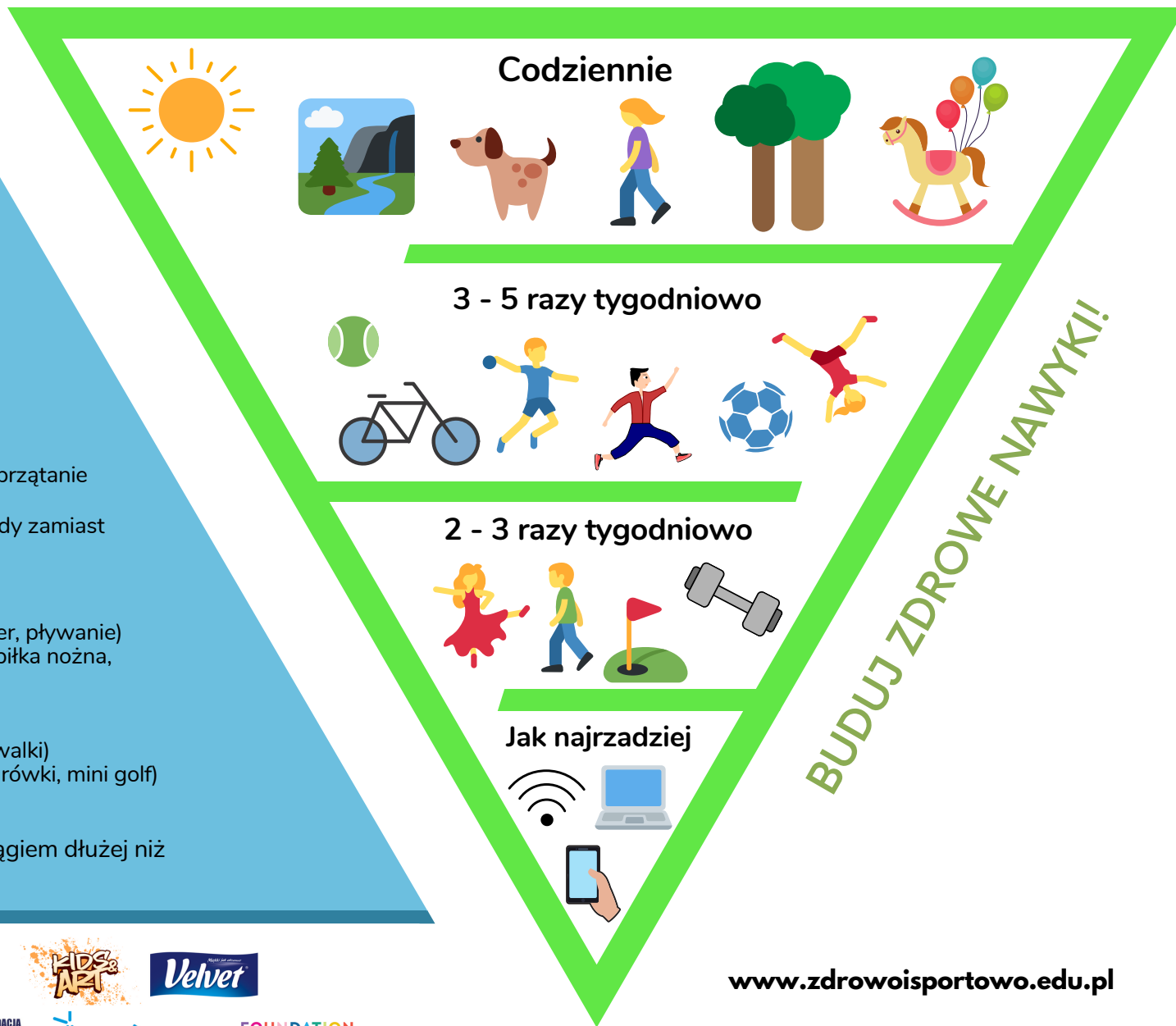
2 - 3 razy tygodniowo

- siła, gibkość (taniec, akrobatyka, sztuki walki)
- aktywny odpoczynek (park liniowy, wędrówki, mini golf)

Jak najrzadziej

- komputer, oglądanie TV, siedzenie ciągiem dłużej niż 30 minut

BĄDŹ AKTYWNY KAŻDEGO DNIA!



BUDUJ ZDROWE NAWYKI!

