

MOZOGJ MA ÉS LESZ EGÉSZSÉGED A HOLNAPHOZI!

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEIDET

MÉRSÉKELD



TV nézés, számítógép előtti ülés.
Ülő tevékenységek.
Járművel való közlekedés.

NYÚJTSD ÉS ERŐSÍTSD IZMAIDAT!

HETENTE 2-3
alkalommal



Végezz nyújtó gyakorlatokat!
Próbáld ki a jógát!
Használd bátran a súlyzót!

DOLGOZTASD MEG A SZÍVEDET ÉS A TÜDŐDET!

HETENTE 3-5
alkalommal



Kerékpározz a munkahelyedre!
Menj el úszni, futni!
Hívd el barátaidat kosárlabdázni
vagy focizni!

GYALOGOLJ GYAKRAN ÉS MARADJ AKTÍV!

MINDENNAP



Menj át kollégádhoz
ahelyett, hogy felhívnád őt!
Szállj le egy megállóval előbb!
Lépcsőzz, ne liftezz!
Sétálj ebédszünetben!

Minden héten alakítsd fizikai aktivitásodat a mozgás piramisnak megfelelően!