

# 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!