

Važno je da se krećete svakoga dana najmanje 30 minuta i da u tome uživajte.

Krećete li se 30 minuta dnevno?



www.hzjz.hr
www.zdravlje.hr
www.hzzo.hr





Što?

Sjedenje: 80kcal/h

Hodanje: 325 kcal/h

Aerobik: 505 kcal/h

Skijanje: 575 kcal/h

Vožnja bicikla: 720 kcal/h

Trčanje: 720 kcal/h

- Krećite se svakoga dana najmanje 30 minuta, na način koji Vam najviše odgovara i najbolje se uklapa u Vaš dnevni ritam
- Više hodajte - od 5 minuta umjerenog do 30 minuta intenzivnog svakodnevnog hodanja
- Trčite, vozite bicikl, rolajte
- Krećite se i budite aktivni u društvu prijatelja (plešite, bočajte, igrajte košarku, nogomet, odbojku...)
- Izvedite psa u šetnju
- Obrađujte vrt
- Kosite travu

**Učinite prvi korak - to ovisi samo o vama.
Vi to možete!**

Zašto?

- Više dnevnog kretanja učinit će Vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom
- Izgradit ćete jače kosti i snažnije mišiće
- Osnažit ćete srce
- Bit ćete mentalno opušteniji
- Tijelo će Vam vratiti dobrim izgledom i očuvanim zdravljem
- Kretanje povećava osjećaj zadovoljstva i omogućuje nove susrete

Kada?

- Krećite se kad god i gdje god možete 3 puta po 10 minuta ili 6 puta po 5 minuta
- Ako do sada niste bili aktivni, počnite s umjerenim aktivnostima u trajanju od 5 do 10 minuta, te postupno produljujte i intenzivirajte