

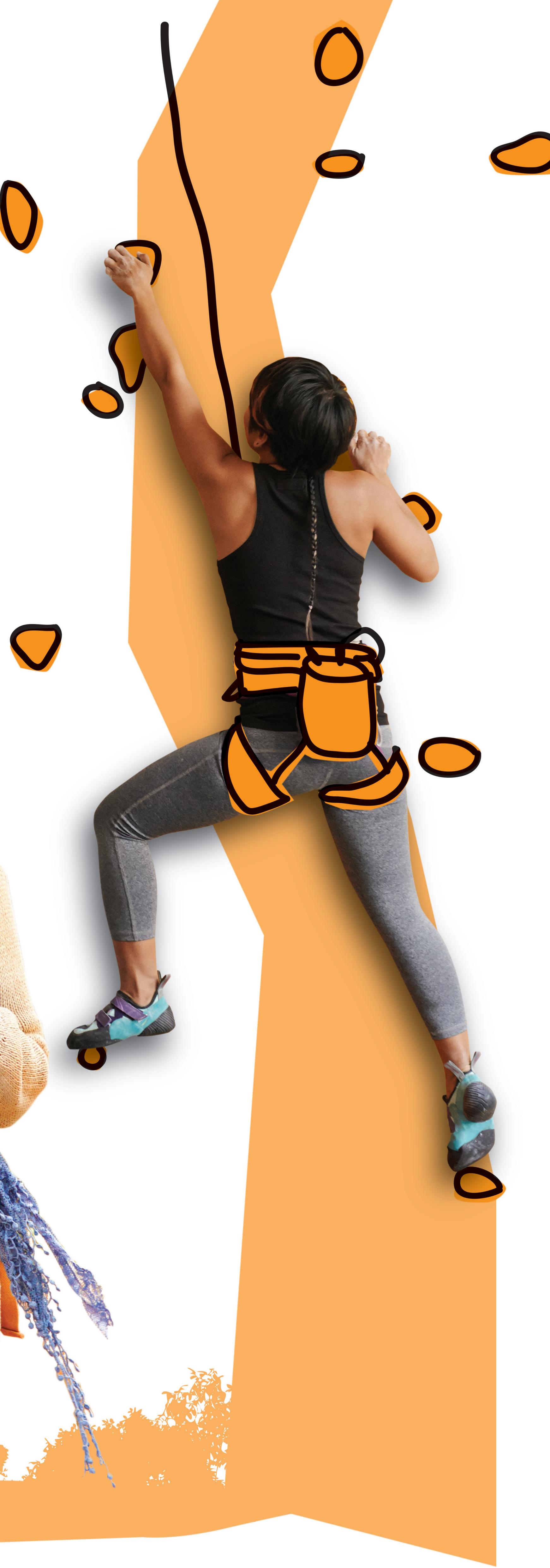


Krećete li se i Vi 30 minuta dnevno?

SVATKO
NA SVOJ
NAČIN.



10.5. Svjetski dan kretanja



› Što?

- Krećite se svaki dan najmanje 30 minuta, na način koji Vam najviše odgovara.
- Više hodajte – barem 10 do 30 minuta umjerenim intenzitetom svaki dan.
- Trčite, vozite bicikl, rolajte se.
- Krećite se i budite aktivni u društvu prijatelja: plešite, boćajte, igrajte košarku, nogomet, odbojku.
- Izvedite psa u šetnju.
- Obrađujte vrt, kosite travu.
- Učinite prvi korak – to ovisi samo o Vama – Vi to možete!

› Zašto?

- Kretanje je zabavno!
- Više kretanja učinit će Vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom.
- Izgradit ćete jače kosti i snažnije mišiće.
- Kretanje povećava osjećaj zadovoljstva i omogućuje nove susrete.
- Tijelo će Vam vratiti dobrim izgledom i očuvanim zdravljem.

› Kad i koliko?

- Krećite se kad god i gdje god možete.
- Krećite se barem tri puta dnevno po deset minuta.
- Ako dosad niste bili aktivni, počnite umjerenim aktivnostima u trajanju do deset minuta te postupno produžujte i intenzivirajte aktivnosti.

