



#ŽivjetiZdravo
KodKuće

Budimo aktivni u slobodno vrijeme!

RADI RIJETKO



2 DO 3 PUTA
NA TJEDAN



3 DO 5 PUTA
NA TJEDAN



SVAKI DAN



Kreći se kad god i gdje god možeš u svoje slobodno vrijeme!
Važno je da se krećeš svaki dan najmanje 60 minuta, u razdobljima od najmanje 10 minuta i da u tome uživaš!