WORLD HEART FEDERATION

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

TJELESNA AKTIVNOST & KVB

Svake godine, tjelesna neaktivnost povezana je s **1 000 000** smrti koje se mogu spriječiti

Redovna tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji i liječenju

- **Bolesti srca**
- **Moždani udar**
- **Dijabetes**
- **Hipertenzija**
- **Prekomjerna tjelesna težina**

Također, tjelesna aktivnost može poboljšati mentalno zdravlje, kvalitetu života i opću dobrobit!

Potrebno je samo **30 MINUTA** tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta

5 DANA u tjednu za postizanje i održavanje zdravlja.

Koraci koje možete poduzeti na putu prema zdravom srcu

DJECA & ADOLESCENTI
5 - 17 godina

Najmanje **60 MINUTA** tjelesne aktivnosti dnevno.

Tjelesna aktivnost pospješuje djetetovu koncentraciju, zdrav rast i razvoj.

Tjelesna aktivnost usvojena u djetinjstvu nastavlja se i u odrasloj dobi, doprinoseći smanjenom riziku od srčanih bolesti i moždanog udara.

ODRASLI
18 - 64 godine

Najmanje **150 MINUTA** umjerenog intenziteta ili

75 MINUTA žustre tjelesne aktivnosti u tjednu.

STARIJE OSOBE
65+ godina

Najmanje **150 MINUTA** umjerenog intenziteta ili

75 MINUTA žustre tjelesne aktivnosti u tjednu.

Ako niste tjelesno aktivni, krenite s manjom količinom aktivnosti pa s vremenom postepeno povećavajte trajanje, frekvenciju i intenzitet aktivnosti.

NE TREBATE ODLAZITI U TERETANU DA BISTE BILI TJELESNO AKTIVNI!

Idite stepenicama umjesto liftom. Ako ste u mogućnosti, hodajte ili biciklirajte do posla - makar i samo dio puta. Radite pauze tijekom dana za razgibavanje i izvođenje jednostavnih vježbi.

Kako bi se ostvarila korist za vaše kardiorespiratorno zdravlje, sve aktivnosti treba izvoditi u intervalima od najmanje **10 MINUTA**

PRIMJERI TJELESNE AKTIVNOSTI UMJERENOG INTENZITETA

- Brzo (žustro) hodanje
- Bicikliranje
- Vrtlarenje
- Kućanski poslovi
- Ples
- Vožnja skejta

PRIMJERI TJELESNE AKTIVNOSTI SNAŽNOG INTENZITETA

- Trčanje
- Planinarenje
- Brzo bicikliranje
- Brzo plivanje
- Aerobik
- Natjecateljski sportovi

I NE ZABORAVITE... BILO KAKVA TJELESNA AKTIVNOST BOLJA JE NI OD KAKVE!

WORLD HEART FEDERATION

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

HZJZ - Hrvatski zavod za javno zdravstvo
www.hzjz.hr