

KORZYŚCI ZDROWOTNE spontanicznego ruchu



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



POMAGA

- utrzymać prawidłową masę ciała
- przeciwdziałać otyłości
- zredukować stres
- zwiększyć siłę mięśni



ZMNIEJSZA RYZYKO

- nadciśnienia
- nowotworów
- chorób układu krążenia
- cukrzycy typu 2



POPRAWIA

- zdrowie psychiczne
- funkcje poznawcze
- jakość snu
- sprawność i wytrzymałość

Jak zwiększyć spontaniczną
aktywność fizyczną na co dzień?



Pamiętajcie, że każda aktywność jest lepsza niż żadna, więc niezależnie od wieku zadbajcie o ruch!

ZAMIEŃ NA

winda



SCHODY

ZAMIEŃ NA

jazda samochodem



CHODZENIE

ZAMIEŃ NA

siedzenie na ławce w parku



SPACER

ZAMIEŃ NA

rozmawianie przez
telefon na kanapie



**CHODZENIE W TRAKCIE
ROZMOWY PRZEZ TELEFON**

ZAMIEŃ NA

przerwa przy biurku



**W TRAKCIE PRZERWY
W PRACY ROZCIĄGANIE**

