

PIRAMIDA ZDROWYCH NAWYKÓW



BĄDŹ AKTYWNY
KAZDEGO
DNIA!

JAK
NAJRZADZIEJ



- gry komputer.
- oglądanie TV
- siedzenie ciągiem dłużej niż 30 min.

BUDUJ
ZDROWE
NAWYKI!

2-3 x TYG.

- siła, gibkość (taniec, akrobatyka, trampoliny, crossfit, sztuki walki)
- aktywny odpoczynek (park linowy, wędrówki, minigolf)

3-5 x TYG.

- ćwiczenia wytrzymałościowe (rolki, rower, bieganie, pływanie)
- ukierunkowane zajęcia sportowe (gimnastyka, judo, piłka nożna, multisport, basen)

CODZIENNIE

- aktywność na świeżym powietrzu
- wybierz schody zamiast windy
- proste prace domowe (spacer z psem, sprzątanie zabawek, spacer do sklepu itp.)

