

FIZIČKA NEAKTIVNOST

Fizička aktivnost može preventirati rizike od srčanih oboljenja, dijabetesa, visokog krvnog pritiska, prekomerne telesne težine. Takođe pomaže pri smanjenju stresa i depresije.

Ljudi koji se bave fizičkom aktivnošću imaju znatno manje mogućnosti za rak debelog creva, ili za rak pluća.



Ne morate uplatiti termine u teretani, evo nekoliko predloga za dnevne fizičke aktivnosti:

1. Pranje auta (45-60 min.)
2. Pranje prozora i podova (45-60 min.)
3. Igranje odbojke (45 min.)
4. Vožnja biciklom (8km za 30 min.)
5. Guranje bebi-kolica (2,5km za 30 min.)
6. Šetnja (3km za 30 min.)

