

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W LICZBACH

150



150 min. (5x30 min.) to minimalny zalecany tygodniowy wymiar aktywności fizycznej o **umiarkowanej intensywności**.

Można zamienić go na minimum **75 min. intensywnego** ruchu lub na ich stosowną kombinację. Im więcej, tym lepiej dla zdrowia.

Każdy ruch ma znaczenie!

Dobrze jednak, żeby nieprzerwany wysiłek trwał **przynajmniej 10 min.**

10



2



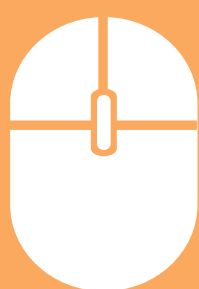
Przynajmniej **2 razy w tygodniu** powinno się wykonywać **ćwiczenia wzmacniające** duże grupy mięśni np. klatki piersiowej, nóg, pośladków, pleców.

10 000 to zalecana **liczba kroków** w ciągu dnia, określana jako jedna z "porcji" codziennej dawki umiarkowanego ruchu.

10



1



Przy pracy z komputerem **przynajmniej 1x/godz.** należy wstać, poruszać się, przeciągnąć, wziąć kilka głębokich oddechów, pomrugać i spojrzeć w dal przez okno (rozluźnia to oczy zmęczone pracą z ekranem).

WSKAZÓWKI:

Staraj się nie ćwiczyć wieczorem. Wysiłek fizyczny podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu), a pod koniec dnia powinien on naturalnie się obniżyć. Organizm przygotowuje się wtedy do snu i nocnej regeneracji. Jeżeli na aktywność masz czas tylko wieczorem, wybieraj mniej intensywne formy ruchu np.: jogę, pilates, spacer. Jeżeli uważasz, że kompletnie nie masz czasu na ruch, to spróbuj robić cokolwiek, mało, ale regularnie np. wstawać codziennie **TYLKO 15 min.** wcześniej i wykonać szybkie serie np. przysiadów, pompek, brzuszaków.

