

# FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMAS KASDIENINĖJE VEIKLOJE

Dideli dalykai pasiekiami mažais žingsniais. Tikslingai į gyvenimą įtraukęs daugiau aktyvios veiklos prisidėsi prie geresnės savo sveikatos. Ilgainiui tai taps įpročiu daugiau judėti. Išsikelk tikslą padidinti fizinį aktyvumą kasdieninėje veikloje ir jį pasiek – tau padės šie patarimai, lipk kopėčiomis į viršų! Nepamiršk, kad Pasaulio sveikatos organizacija Tau rekomenduoja kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.

**M**ažink laiką, praleidžiamą prie kompiuterio (pvz., ribojimo programos), daryk naudingas pertraukas: išnešk šiukšles ar išsiurbk namus.

**Ž**aisdamas kompiuteriu rinkis fiziškai aktyvius vaizdo ir virtualios realybės žaidimus.

**A**tlikdamas namų darbus kas 30 min. daryk aktyvias pertaukėles: pasiražyk ar atlik tempimo pratimus.

**P**asiūlyk šeimai laisvalaikį leisti aktyviai: pasivaikščioti pažintiniais takais, pasivažinėti dviračiais.

**G**imtadienius ar kitas šventes rinkis aktyvias, pvz.: vandens parke, boulinge, gamtoje.

**L**aisvalaikį su draugais rinkis fiziškai aktyvų: su dviračiais, riedučiais, paspirtukais.

**R**inkis lipimą laiptais, ne važiuojimą liftu.

**E**ik pėsčias – ne važiuok.

**S**usirask bendraminčių: šeimos narių ar draugų.

**I**šsikelk fizinio aktyvumo didinimo iššūkį kasdieninėje veikloje.

