VILNIUS SVEIKIAU

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA KŪNUI

Fizinis aktyvumas yra bet koks žmogaus judėjimas. Tai yra neatsiejama tavo gyvenimo dalis ir duoda daug naudos tavo kūnui.



- STIPRĖJA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMA
- STIPRĖJA KVĖPAVIMO RAUMENYS
- MAŽĖJA TIKIMYBĖ SUSIRGTI LĖTINĖMIS LIGOMIS
- GREITĖJA MEDŽIAGŲ APYKAITA
- LAVĖJA IŠTVERMĖ, LANKSTUMAS IR KITOS FIZINĖS SAVYBĖS
- GERĖJA PSICHIKOS SVEIKATA
- GERĖJA MIEGO KOKYBĖ

VILNIUS SVEIKIAU

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA KŪNUI

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja visiems 6–17 metų vaikams kasdien mažiausiai 60 minučių užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Susigalvok būdų, kaip dienos metu galėtum padidinti savo fizinį aktyvumą, ir įsirašyk į tuščius laukelius.

