

Wskazówki i Zasoby

Sprawność i

Aktywność Fizyczna



Aktywność fizyczna może pomóc Ci zachować zdrowie, a także może:



Poprawić
nastroj



Zwiększyć
skupienie



Zmniejszyć
stres



Poprawić
sen

Ile aktywności potrzebuję?

150 minut

umiarkowanej/intensywnej

aktywności aerobowej tygodniowo

np. jazda na rowerze, pływanie, spacer z psem, uprawianie innych sportów, taniec



Dwa dni ćwiczeń

wzmacniających mięśnie

np. podnoszenie ciężarów, ćwiczenia wykorzystujące ciężar ciała (pompki/przysiady), intensywna joga, ogrodnictwo

Sprawność fizyczna może być każdą aktywnością, która wymusza ruch! Zaczynaj od tego, co lubisz robić i wprowadzaj drobne zmiany, takie jak spacer do pracy/sklepu i częstsze chodzenie po schodach.

Zrób pierwszy krok, aby być bardziej aktywnym już dziś!

Jeśli chcesz otrzymać więcej wskazówek lub stworzyć tygodniowy plan aktywności, odwiedź:
health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner