

ZDROWIE? OGARNIAM TO!

ZDROWO NA

SPORTOWO

OGRANICZ
CZAS SPĘDZANY
PRZED TV,
KOMPUTEREM
I TELEFONEM!

BĄDŹ
AKTYWNY CODZIENNIE!
REGULARNA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA TO NAJLEPSZY
SPOSÓB NA
ZDROWIE!

ILE

★ 60 MINUT
KAŻDEGO DNIA

CZEGO

★ UMIARKOWANEJ
AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ

DLACZEGO

★ WSPOMAGA PRACĘ
SERCA, KOŚCI
I MIĘŚNI

PRZYKŁADY



DYNAMICZNY SPACER



JAZDA ROWEREM



NA ROLKACH



NA HULAJNODZE



NA DESKOROLCE



GRA W PIŁKĘ



SZYBKI TANIEC



AQUA AEROBIK



PŁYWANIE



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ

DŁUGIE

ŻYCIE

ZDROWIE?

OGARNIAM TO!