

CZY WIECIE, ŻE... ?

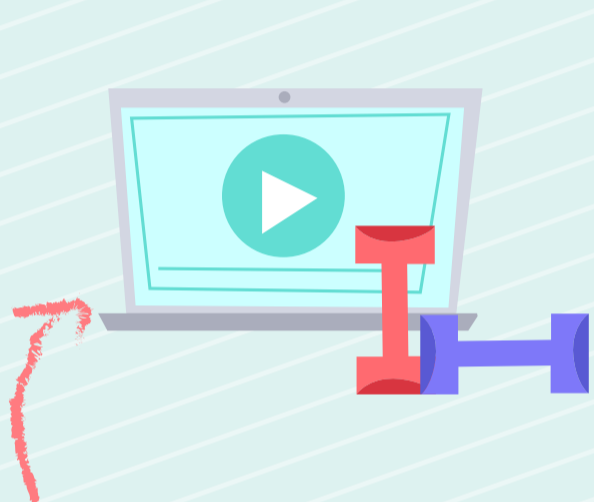
30 min

WHO zaleca zdrowym dorosłym minimum 30 min aktywności fizycznej dziennie.

10 000

Dla zdrowia powinno się wykonać codziennie 10 000 kroków.

Jak być aktywnym w domu w czasie pandemii COVID-19?



Wykonuj ćwiczenia z pomocą filmów on-line.



Tańcz przy muzyce - spróbuj tanecznych układów z całą rodziną.



Wykonuj aktywne prace domowe.



Spaceruj po domu, chodź kiedy rozmawiasz przez telefon.



Wstawaj co 30 minut od komputera i rób aktywne przerwy.



Spróbuj ćwiczeń na równowagę i siłę.



Chodź po schodach.