



#ŻyjDobrze



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



#ŻyjDobrze

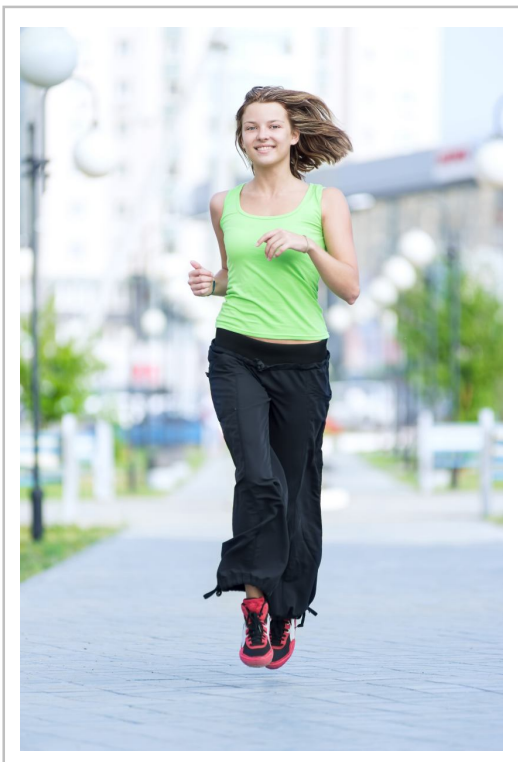


Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Wysiłek fizyczny ma duże znaczenie dla Twojego organizmu. Nie zaniedbuj go! Będziesz w doskonałej formie, a Twoja sylwetka będzie godna zazdrości!

Nie unikaj zajęć wychowania fizycznego w szkole. Oderwiesz się od siedzącego trybu życia, by zapewnić sobie odpowiednią dawkę ruchu. Na następne lekcje pójdziesz odprężony, ze świeżym umysłem.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST WAŻNY

Wybierz aktywności sportowe zamiast siedzenia przy komputerze. Ćwicz na rolkach, systematycznie pływaj. Jeśli możesz, zamień środki komunikacji miejskiej na rower lub pokonuj część trasy pieszo. Twój organizm dotleni się, mózg będzie pracował wydajniej, stracisz nieco kalorii i utrzymasz swoją wagę w normie.

Czy wiesz, że osoba o masie ciała 57 kg w trakcie 30-minutowej jazdy na łyżworolkach spali 210 kcal, zaś podczas oglądania TV w tym samym czasie straci 23 kcal.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



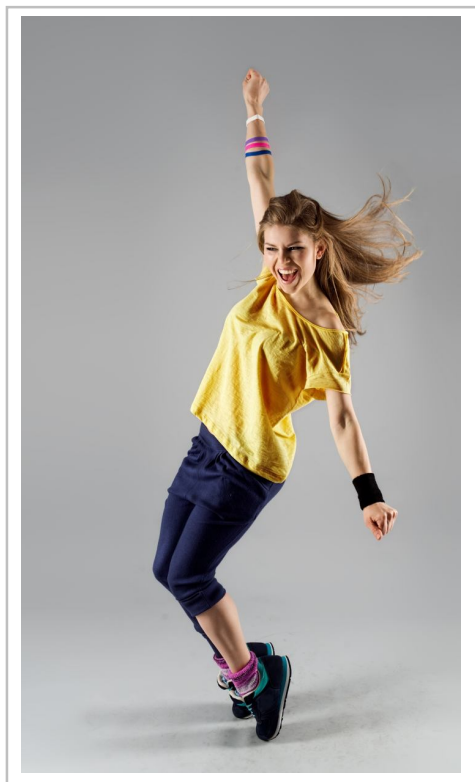
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

DOBIERZ AKTYWNOŚĆ DO SWOICH ZAINTERESOWAŃ

Znajdź aktywność, która sprawi Ci przyjemność.
Nie musi to być sport wyczynowy.

Wystarczy rower, rolki,
bieganie, taniec czy hulajnoga.

Namów znajomych na wspólny aktywny
relaks. Spędzicie miło czas.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

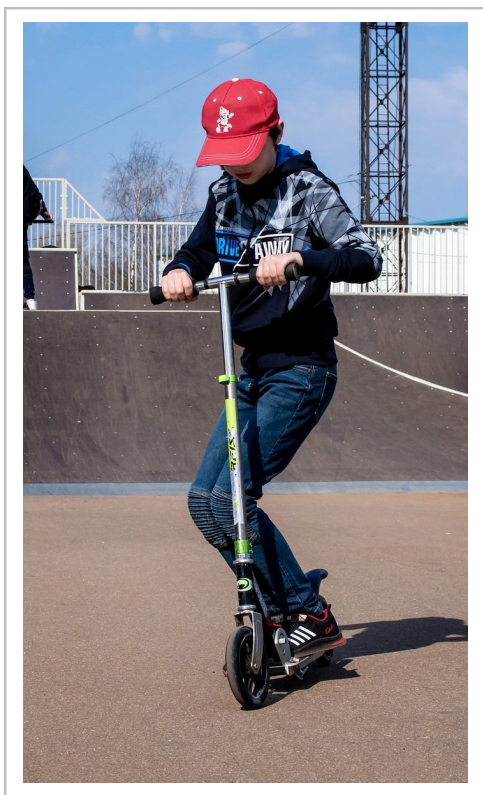




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



CODZIENNE PRZYJEMNOŚCI MOGĄ BYĆ JEDNOCZEŚNIE CZĘŚCIĄ DZIENNEJ PORCJI AKTYWNOŚCI

Jazda na hulajnodze to jedna z łatwiejszych form aktywności fizycznej, a zarazem angażująca prawie całe ciało: mięśnie ramion i nóg, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i ud.

Regularna jazda ponad 30 minut może zastąpić trening siłowy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



BUDUJ ODPORNOŚĆ

Aktywność fizyczna się opłaca, bo inwestujemy w naszą odporność i zmniejszamy ryzyko infekcji. Żeby to osiągnąć, warto ruszać się systematycznie!

Lekkie przeziębienie czy ból gardła nie stanowi przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej o niskiej intensywności.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

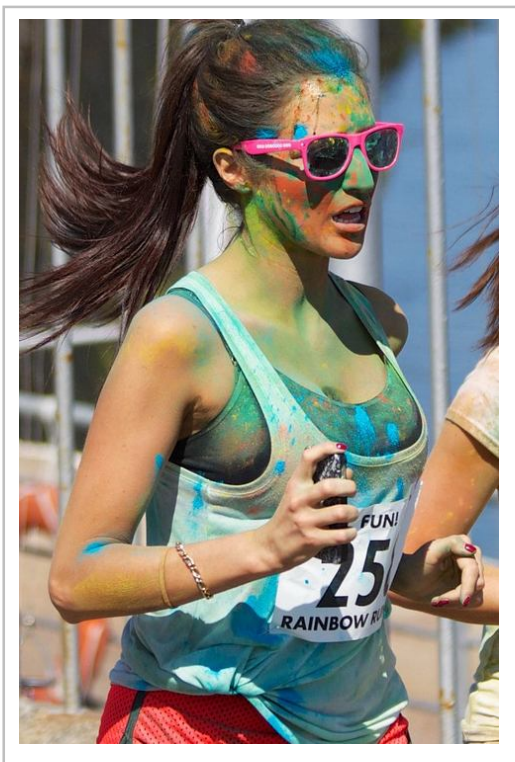
DZIEWCZYNY, WALCZYMY Z PMS!

Miesiączka nie jest przeciwwskazaniem do podejmowania większości sportów, co więcej umiarkowany wysiłek może pozytywnie wpłynąć na jej niektóre objawy. Regularne podejmowanie nieintensywnej aktywności fizycznej może być pomocne w łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





BIEGNIJ PO PIĘKNO

Regularne ćwiczenia nie tylko przeciwdziałają otyłości, ale także wpływają pozytywnie na stan cery, włosów i paznokci.

Wraz z potem podczas ćwiczeń organizm pozbywa się toksyn i wolnych rodników, a skóra nabiera zdrowego koloru.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



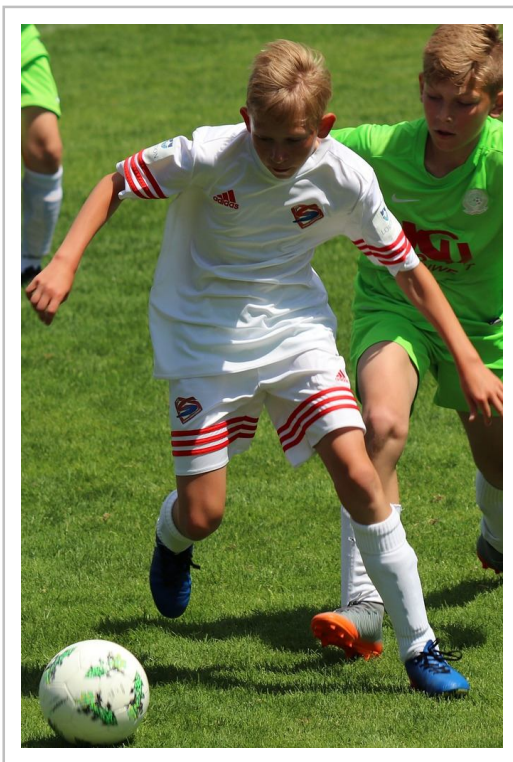
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

ĆWICZ DLA ZDROWEGO SNU

Nie zaniedbuj aktywności fizycznej, jeśli chcesz być wyspany.

Wysiłek fizyczny ułatwia szybsze zasypianie i poprawia jakość snu. Daje odprężenie i odporność na stres.

Sen poprawia koncentrację i pamięć, a nauka przychodzi wówczas z większą łatwością.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA