



СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ

www.srzi.bg

ПИРАМИДА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ



ОГРАНИЧЕТЕ СЕДЕНЕТО И ЛЕЖАНЕТО ПРЕЗ ДЕНЯ!
ГЛЕДАНЕ НА ТЕЛЕВИЗИЯ, ВРЕМЕ ПРЕД КОМПЮТЪРА

2-3 ДЕНА СЕДМИЧНО УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГЪВКАВОСТ И СИЛА
ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ, СТРЕЧИНГ, ИОГА, ТАЙ-ЧИ



ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ,
ГРЕБАНЕ, СКИ



3-5 ДЕНА СЕДМИЧНО (20-60 МИНУТИ)
УПРАЖНЕНИЯ ЗА СЪРДЕЧНА И ДИХАТЕЛНА
ИЗДРЪЖЛИВОСТ ХОДЕНЕ, ДЖОГИНГ, ПЛУВАНЕ,
ТАНЦИ, КОЛЕЛО



ВСЕКИ ДЕН

ДВИЖЕТЕ СЕ АКТИВНО ПОНЕ 30 МИНУТИ ВСЕКИ ДЕН.
ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕГЛОТО 60-90 МИНУТИ.

ХОДЕТЕ ПЕШ ДО МАГАЗИНА, ПАКРИРАЙТЕ ПО - ДАЛЕЧ.
ИЗПОЛЗВАЙТЕ СЪЛБИ А НЕ АСАНСЬОР, РАБОТЕТЕ В ГРАДИНАТА,
РАЗХОЖДАЙТЕ КУЧЕТО!

