

ПРЕДЛОГ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

- најмање 150 минута недељно упражњавајте анеробну активност (пешачење, пливање, планинарење, бициклизам, плес),
- ходање је кључ контроле телесне тежине,
- кад год је могуће идите пешке, а тежите да то буде 30 минута брзог хода дневно,
- ходајте до посла и назад и сваки пут када идете у куповину,
- користите степенице уместо лифта,
- при гледању телевизије, устаните и прошетајте за време реклама,
- уколико имате башту, проводите што више времена у њој,
- ако имате пса, шетајте га што чешће,
- пратите децу у њиховим физичким активностима,
- интензитет активности који се препоручује је: **максималан пулс у напору : 217 - (године x 0,85).**

ПРИМЕР ДНЕВНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ У ТРАЈАЊУ ОД 60 МИНУТА

АКТИВНОСТ	ТРАЈАЊЕ (мин.)
Ходање од куће до аутобуске станице	5
Ходање од аутобуске станице до посла	7
Пењање степеницама током радног дана	8
Ходање на послу (током паузе)	6
Ходање од посла до аутобуске станице	7
Ходање од куће до продавнице и назад	14
Друге активности (башта, чишћење снега и сл.)	13
Укупно	60

