VAŽNO JE DA SE SVAKI DAN KREĆETE NAJMANJE 30 MINUTA UMJERENIM INTENZITETOM I DA U TOME UŽIVATE.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / **www.hzjz.hr**

Krećete li se i Vi 30 minuta dnevno?

SVATKO NA SVOJ NAČIN.

ŽIVJETI ZDRAVO

10.5. Svjetski dan kretanja

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

SJEDENJE: 80 kcal/h

HODANJE: 325 kcal/h

AEROBIK: 505 kcal/h

SKIJANJE: 575 kcal/h

VOŽNJA BICIKLA: 720 kcal/h

TRČANJE: 720 kcal/h

ŠTO?

- Krećite se svaki dan najmanje 30 minuta, na način koji Vam najviše odgovara i najbolje se uklapa u Vaš dnevni ritam.
- Više hodajte – od 10 do 30 minuta umjerenim ili visokim intenzitetom svaki dan.
- Trčite, vozite bicikl, rolajte se.
- Krećite se i budite aktivni u društvu prijatelja, plešite, bojajte, igrajte košarku, nogomet, odbojku.
- Izvedite psa u šetnju.
- Obrađujte vrt.
- Kosite travu.

ZAŠTO?

- Kretanje je zabavno!
- Više dnevnog kretanja učinit će Vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom.
- Izgraditi ćete jače kosti i snažnije mišiće.
- Osnažiti ćete srce.
- Bit ćete mentalno opušteniji.
- Tijelo će Vam vratiti očuvanim zdravljem.
- Kretanje povećava osjećaj zadovoljstva i omogućuje nove susrete.

KAKO I KOLIKO?

- Krećite se kad god i gdje god možete.
- Krećite se najmanje tri puta dnevno po deset minuta.
- Ako dosad niste bili aktivni, počnite s umjerenim aktivnostima u trajanju od deset minuta te postupno produljujte i intenzivirajte aktivnosti.

UČINITE PRVI KORAK, TO OVISI SAMO O VAMA. VI TO MOŽETE!