

Što možemo učiniti kako bismo očuvali zdravlje cijele obitelji u vrijeme epidemije?

Kako biste očuvali zdravlje, neophodno je osigurati svakodnevnu tjelesnu aktivnost za sve članove obitelji. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, svakodnevno je potrebno izdvojiti najmanje:



30 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti za odrasle

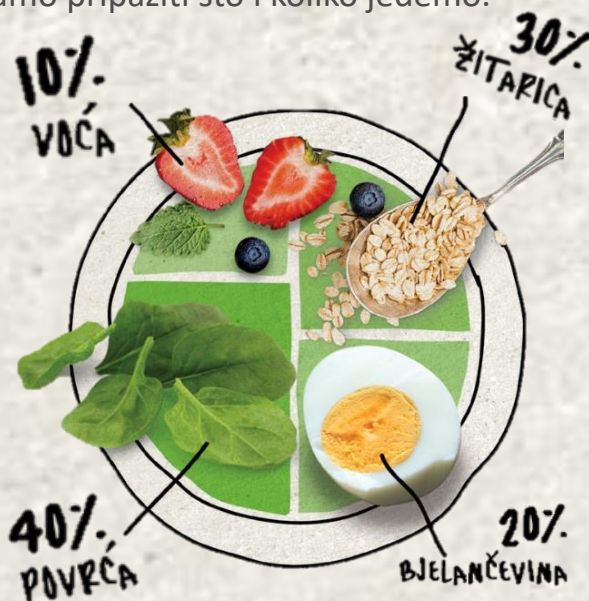


60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti za djecu i mlade u dobi od šest do 18 godina



180 minuta za tjelesne aktivnosti različitog intenziteta za djecu do šest godina

Uz redovitu tjelesnu aktivnost, za očuvanje zdravlja važna je i pravilna prehrana. Dugotrajan boravak u kući vrijeme je u kojem, u nedostatku sadržaja, često podliježemo uzimanju prevelikog broja međuobroka. Obroci ne samo da su učestaliji već i češće sadrže prekomjerne količine soli, šećera i masnoća. Stoga u doba epidemije nemojte zaboraviti da i dalje trebamo pripaziti što i koliko jedemo.



Osvještavanje važnosti zdravih stilova života i održavanja tjelesne mase od izuzetne je važnosti kako biste sačuvali svoje zdravlje u vrijeme epidemije.