

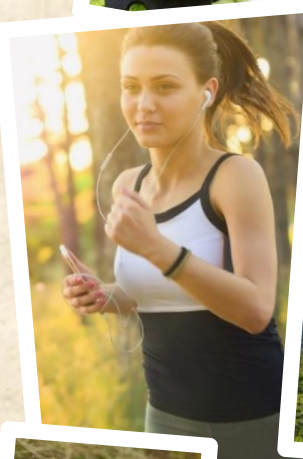
# BUDIMO AKTIVNI U SLOBODNO VRIJEME!



**RADI RIJETKO**



**2 DO 3 PUTA  
NA TJEDAN**



**3 DO 5 PUTA  
NA TJEDAN**



**SVAKI DAN**

**Krećite se kad god i gdje god možete u svoje slobodno vrijeme!  
Važno je da budete tjelesno aktivni svaki dan umjerenim  
intenzitetom najmanje 30 minuta u razdobljima od najmanje od  
10 minuta i da u tome uživate!**