

10. Мај

Међународни дан физичке активности



Физичка активност

Побољшава мишићну снагу,
издржљивост и флексибилност

Помаже у спречавању
слабљења костију и губитка
мишићне масе

Спречава повећање
телесне тежине

Смањује ризик од депресије

Побољшава пажњу и
академски успех

Смањује ризик од
високог крвног притиска
и можданог удара

Побољшава
квалитет спавања

Продужава године
активног живота

Одлаже почетак пада
интелектуалних функција

Смањује ризик од
хроничних болести

КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА