

## Aktywność fizyczna w dobie epidemii

# Aktywność fizyczna w dobie epidemii

Data publikacji

28.04.2020 13:15

Ekspertsi podkreślają, że nie tylko to ile i co jemy, ale także ile się ruszamy jest kluczem do zdrowia. Aktywność fizyczna łącznie z dobrze zbilansowaną dietą

pozwała zapobiec rozwojowi nadwagi i otyłości.

Zalecany poziom aktywności można osiągnąć również w domu, bez specjalnego sprzętu i przy ograniczonej przestrzeni.

Jak być aktywnym w domu w czasie epidemii koronawirusa?

- zdrowemu, dorosłemu człowiekowi zaleca się codziennie 30 minut aktywności fizycznej;
- dla zdrowia powinno się wykonać codziennie 10 000 kroków;
- ćwicz z pomocą filmów on-line;
- wykonuj codzienne aktywne prace domowe;
- często spaceruj po domu,
- chodź po schodach;
- rób przerwy od siedzenia na kanapie czy przy komputerze.

## CZY WIECIE, ŻE... ?

# 30 min

WHO zaleca zdrowym dorosłym minimum 30 min aktywności fizycznej dziennie.

# 10 000

Dla zdrowia powinno się wykonać codziennie 10 000 kroków.

## Jak być aktywnym w domu w czasie pandemii COVID-19?



Wykonuj ćwiczenia z pomocą filmów on-line.



Tańcz przy muzyce - spróbuj tanecznych układów z całą rodziną.



Wykonuj aktywne prace domowe.



Spaceruj po domu, chodź kiedy rozmawiasz przez telefon.



Wstawaj co 30 minut od komputera i rób aktywne przerwy.



Spróbuj ćwiczeń na równowagę i siłę.



Chodź po schodach.

Opracowanie merytoryczne:  
dr Katarzyna Wolnicka

**Źródło i grafika:**

**<https://www.facebook.com/ncez.nizp/photos/a.261912923948966/1663549577118620/?type=3&theater>**

**Grafika: <https://pixabay.com/pl/>**

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)