



Naj šteje cel dan!



VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.

Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinjajte sedenje.



POSKRBITI ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.



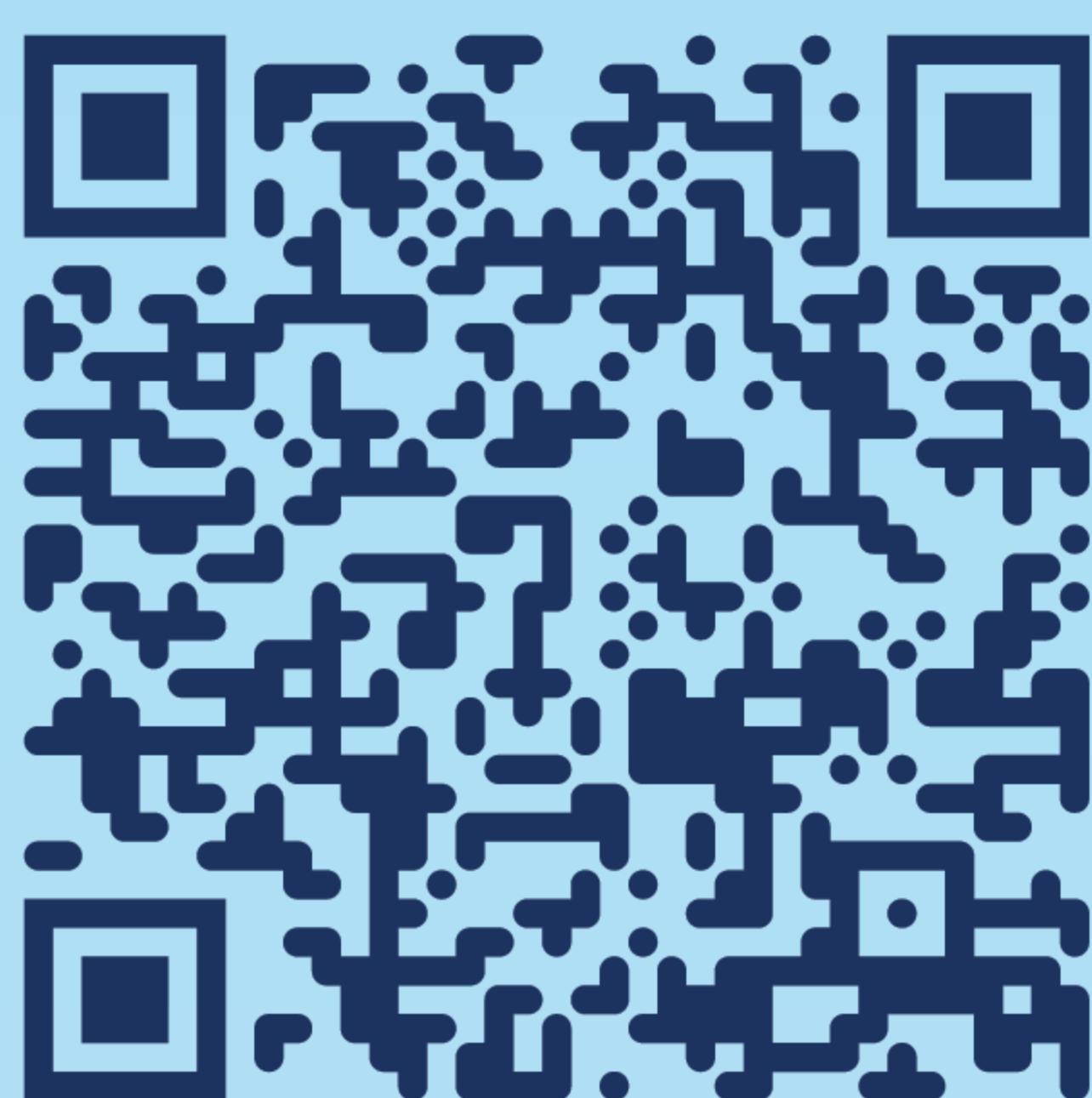
Naj šteje cel dan!



POSKRbite ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.

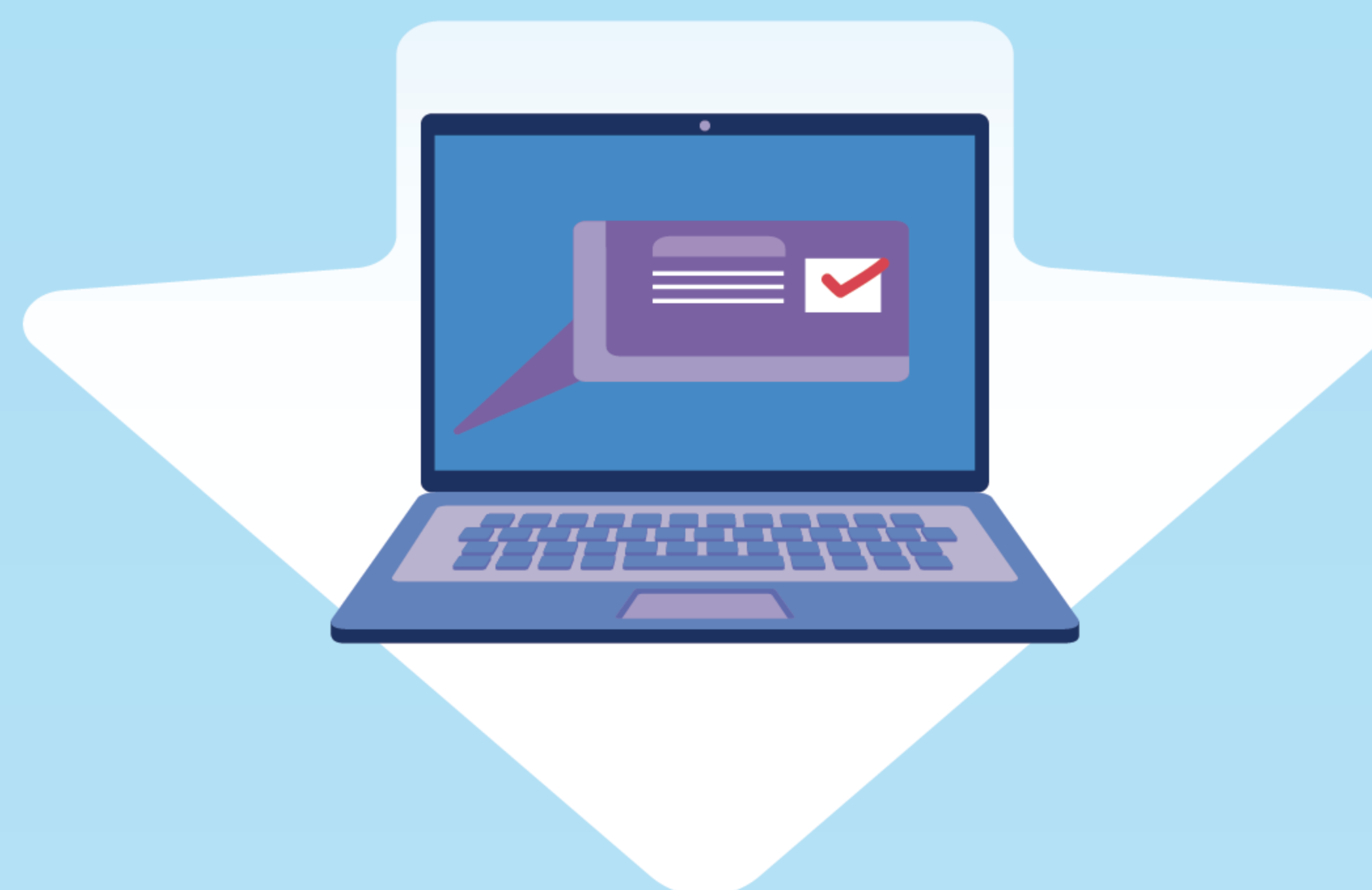


VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.

Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinjajte sedenje.