

# Piramida aktywności fizycznej

### Codziennie

- aktywność na świeżym powietrzu
- proste prace domowe (spacer z psem, sprzątanie zabawek, spacer do sklepu)
- decyzje o sposobie poruszania się (schody zamiast windy)

### 3 - 5 razy tygodniowo

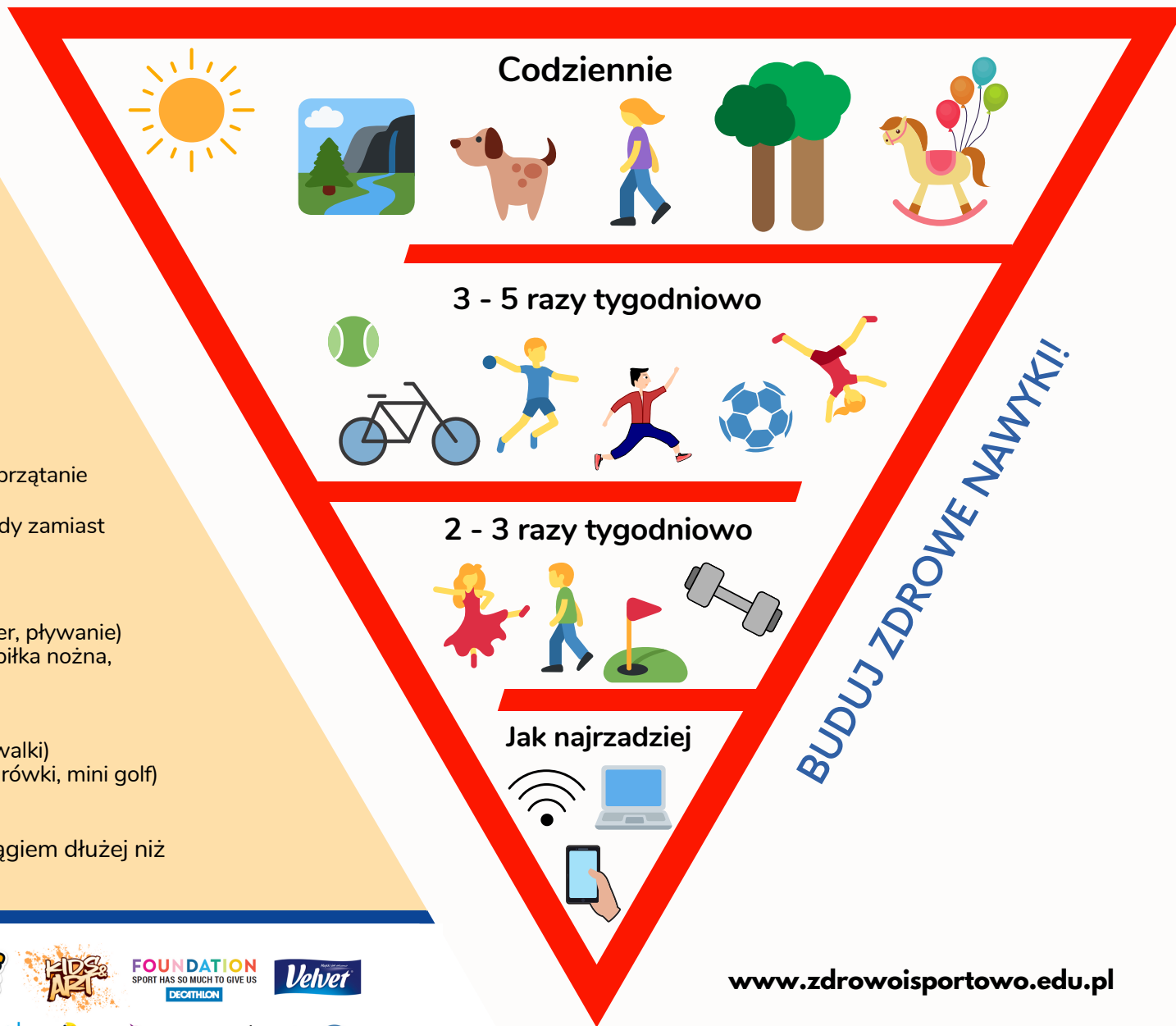
- ćwiczenia wytrzymałościowe (rolki, rower, pływanie)
- ukierunkowane zajęcia sportowe (judo, piłka nożna, gimnastyka, tenis)

### 2 - 3 razy tygodniowo

- siła, gibkość (taniec, akrobatyka, sztuki walki)
- aktywny odpoczynek (park liniowy, wędrówki, mini golf)

### Jak najrzadziej

- komputer, oglądanie TV, siedzenie ciągiem dłużej niż 30 minut



BUDUJ ZDROWE NAWYKI!