

FIZIČKA AKTIVNOST U RAZLIČITIM DOBNIM SKUPINAMA

Nikad nije kasno da počnete

Iako će vam briga o fizičkoj aktivnosti od ranog djetinjstva donijeti najviše koristi, to ne znači da nema smisla početi s vježbanjem u srednjim godinama. Počnite s malim koracima i birajte vježbe u skladu s vašim godinama i zdravstvenim stanjem.



Sport vas čini zdravijima

Održavanjem fizičke aktivnosti možete prevenirati mnoge bolesti (kao što su bolesti srca, dijabetes) i povećati cjelokupni imunostani sustav.



Fizička aktivnost smiruje djecu

Ako vaše dijete ima razdoblja kad se loše ponaša, to može ukazivati na višak energije i premalo kretanja. Dopustite mu/joj da igra igre, pliva ili samo trči okolo da ispuše višak energije.



Fizička aktivnost prevenira rak

Znanstveno je dokazano da fizička aktivnost pomaže u prevenciji raka pluća, dojke, debelog crijeva i endometrije.

