

# FYZICKÁ AKTIVITA V RŮZNÝCH VĚKOVÝCH SKUPINÁCH

## Nikdy není pozdě začít

I když by vám péče o vaši fyzickou aktivitu od raného dětství přinesla největší užitek, neznamená to, že s cvičením nemůžete začít později ve vyšším věku. Začněte v malém a vybírejte si vhodná cvičení podle svého věku a zdravotních možností.



## Díky sportu budete zdravější

Udržováním fyzické aktivity můžete zabránit mnoha chorobám, jako je např. cukrovka a můžete také zvýšit vaši celkovou imunitu.



## Fyzická aktivita uklidňuje

Pokud má vaše dítě období hyperaktivního chování, může to být způsobeno velkým množstvím energie a nedostatkem pohybu. Nechte ho běhat, plavat, či jinak sportovat.



## Fyzickou aktivitou proti rakovině

Je vědecky dokázáno, že fyzická aktivita pomáhá předcházet rakovině plic, prsu, tlustého střeva a dělohy.

