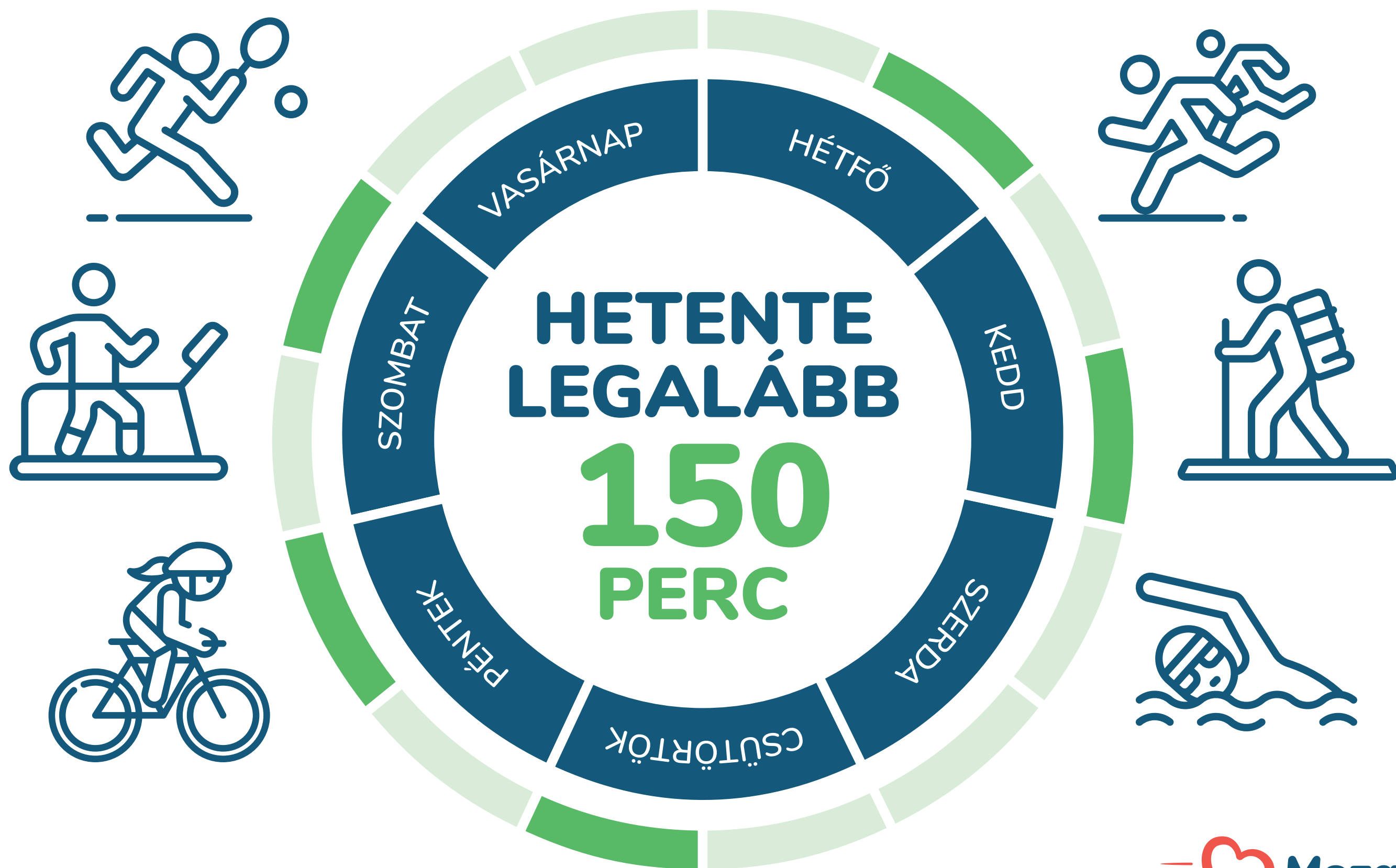


Mennyit javasolt mozogni hetente felnőttkorban?

Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású kardiomozgás*



Mennyit javasolt mozogni hetente felnőttkorban?

Hetente legalább 2x30 perc erősítő jellegű testmozgás*

