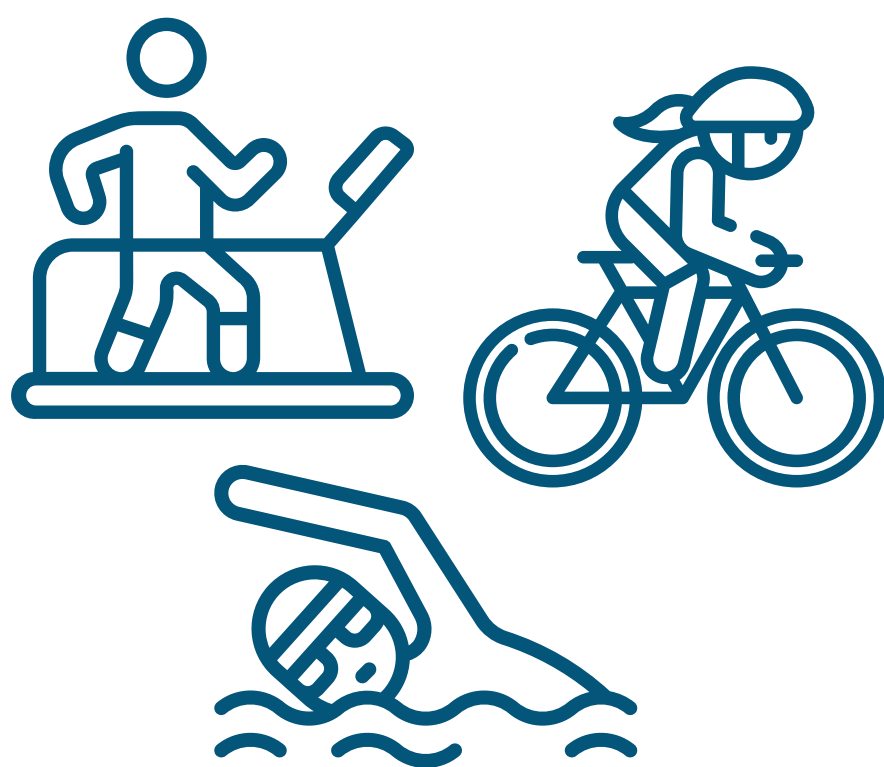


Mozgás ajánlások daganatos megbetegedések esetén

Közepes intenzitású fizikai aktivitások

HETENTE MINIMUM

150
PERC



Izomerősítő tevékenységek

HETENTE MINIMUM

2
ALKALOM



Egyensúlyfejlesztő mozgások

HETENTE MINIMUM

2
ALKALOM



Ezekre próbáljunk figyelni:

NAPI MINIMUM 5000 LÉPÉS



MINÉL KEVESEBB ÜLÉS



MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS

