

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Futás**



Ajánlott mozgásmennyiség (WHO alapján)

- **Heti 150 perc jogging vagy 75 perc tempós futás**
- **Heti 2x izomerősítő mozgás**
- **Már heti 50 perc is egészségjavító hatású!**

Tippek kezdőknek

Váltakozott séta-futás • Jó futócipő = prevenció
Edzésterv okoseszközön • Örömfutás, nem verseny!