

# A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Labdarúgás**



## WHO ajánlás

- Heti 150 perc közepes intenzitású mozgás → baráti focimeccs is megfelel!
- 2–3 alkalom/hét → 60–90 perc játék

## Egészségügyi előnyök

- Javítja a szív- és érrendszeri fittséget
- Erősíti az izmokat és a csontokat
- Csökkenti a krónikus betegségek kockázatát
- Mentális egészséget támogat, közösséget teremt

## Sétafoci (Walking Football)



Futás nélkül,  
biztonságosan  
idősebbeknek is



Csökkenti  
az elesés  
kockázatát



Javítja a  
közérzetet, közösségi  
élményt ad



Magyarországon:  
FTC sétafoci  
program