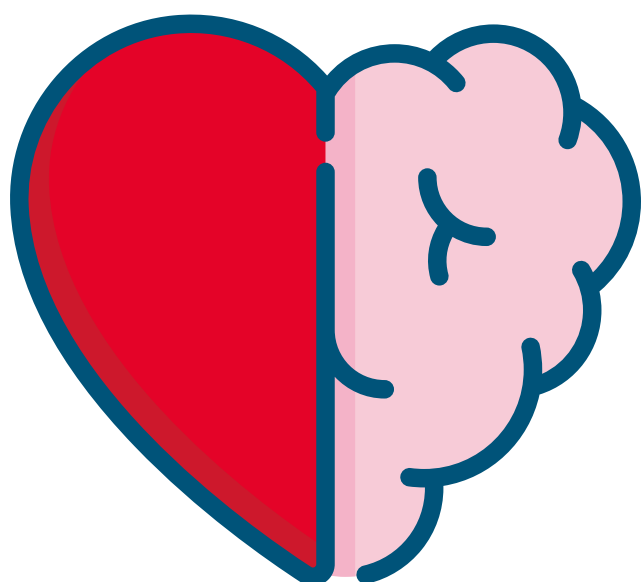


Fizikai aktivitás ajánlások demencia esetén

Demenciával élők esetén a rendszeres fizikai aktivitás heti minimum 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás kiegészítve erősítő hatású edzésekkel javítja a kognitív funkciókat (észlelés, emlékezés, figyelem stb.)

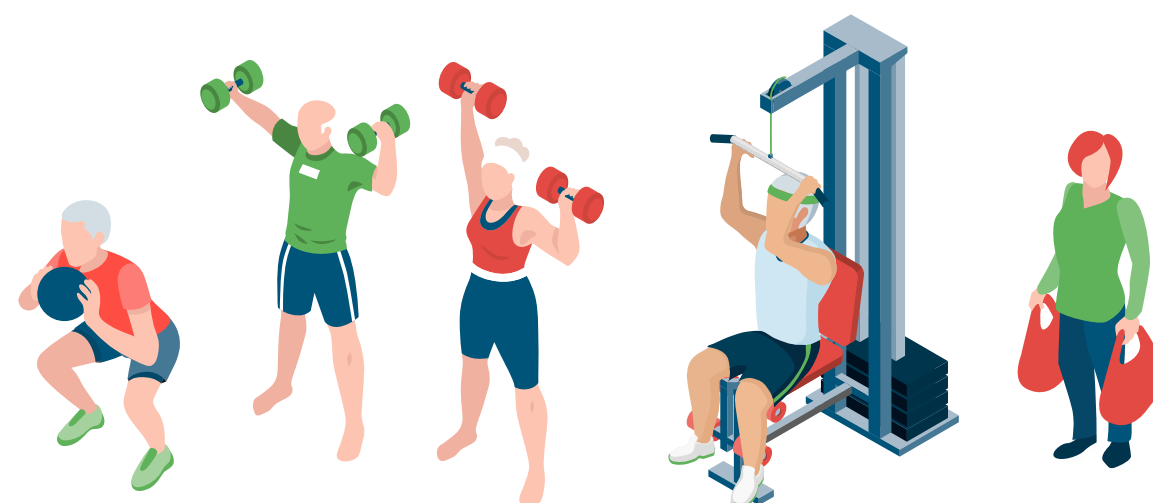


**Ami jó a szívnek,
az jó az agynak is!**

Mennyi fizikai aktivitás javasolt?



**Hetente 150 perc kardió mozgás
közepes intenzitással**



**Hetente 2 alkalom
erősítő hatású mozgás**