

Mennyi mozgásra van szükséged hetente?



**Legalább
150 perc
közepes
intenzitású
kardió
mozgás**

Heti 150 perc
=
napi 20-30 perc
mozgás

pl.:



3x50 perc

vagy



5x30 perc

vagy



7x22 perc

Már napi 20–30 perc mozgás is számít

Hetente legalább 150 perc – oszd el, ahogy neked működik!

Tipp: Kezdd kicsiben – már heti 10 perces blokkok is jótékony hatásúak!

**Ajánlott
mozgásformák**



Nordic
walking



Kerék-
pározás



Tempós
séta



Tánc



Tempós
házimunka,
kerti munka



Lépcsőzés