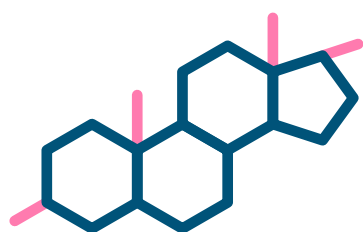
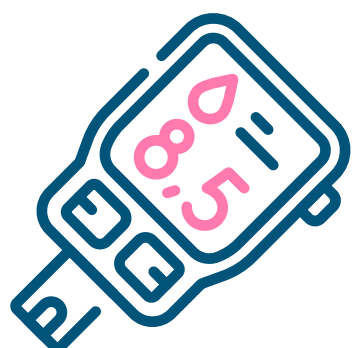


# A rendszeres fizikai aktivitás hatása PCOS esetén

## Miért fontos a mozgás PCOS esetén?



- Javítja az inzulinérzékenységet
- Csökkenti a tesztoszteronszintet
- Elősegíti a súlykontrollt

## Ajánlott mozgástípusok



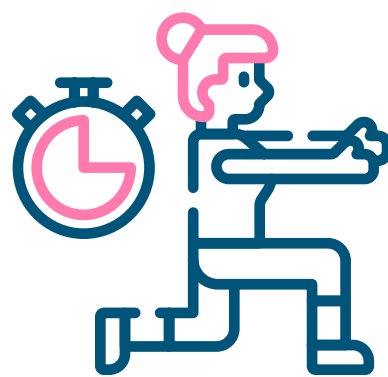
Tempós séta /  
kerékpározás



Erősítő  
gyakorlatok



Jóga /  
relaxáció



HIIT rövid  
szakaszokkal

## WHO ajánlás

Heti minimum  
**150 perc közepes**  
vagy **75 perc**  
**magas intenzitású**  
kardió mozgás

Minimum  
**2x**  
izomerősítő  
edzés



## Tipp a mindennapokra

„Válassz mozgást, amit szeretsz!”

„Kezdj kis lépésekkel – napi 10 perc is számít!”

„Állíts be heti célt – és jutalmazd meg magad, ha teljesítetted!”

