

A rendszeres fizikai aktivitás ajánlások

A nemzetközi ajánlások szerint heti minimum...



számos életmóddal összefüggésben lévő betegség kialakulásának kockázatát csökkenthetjük, mint pl: a magas vérnyomás, cukorbetegség, depresszió, daganatos megbetegedések, magas koleszterinszint, túlsúly, elhízás.

