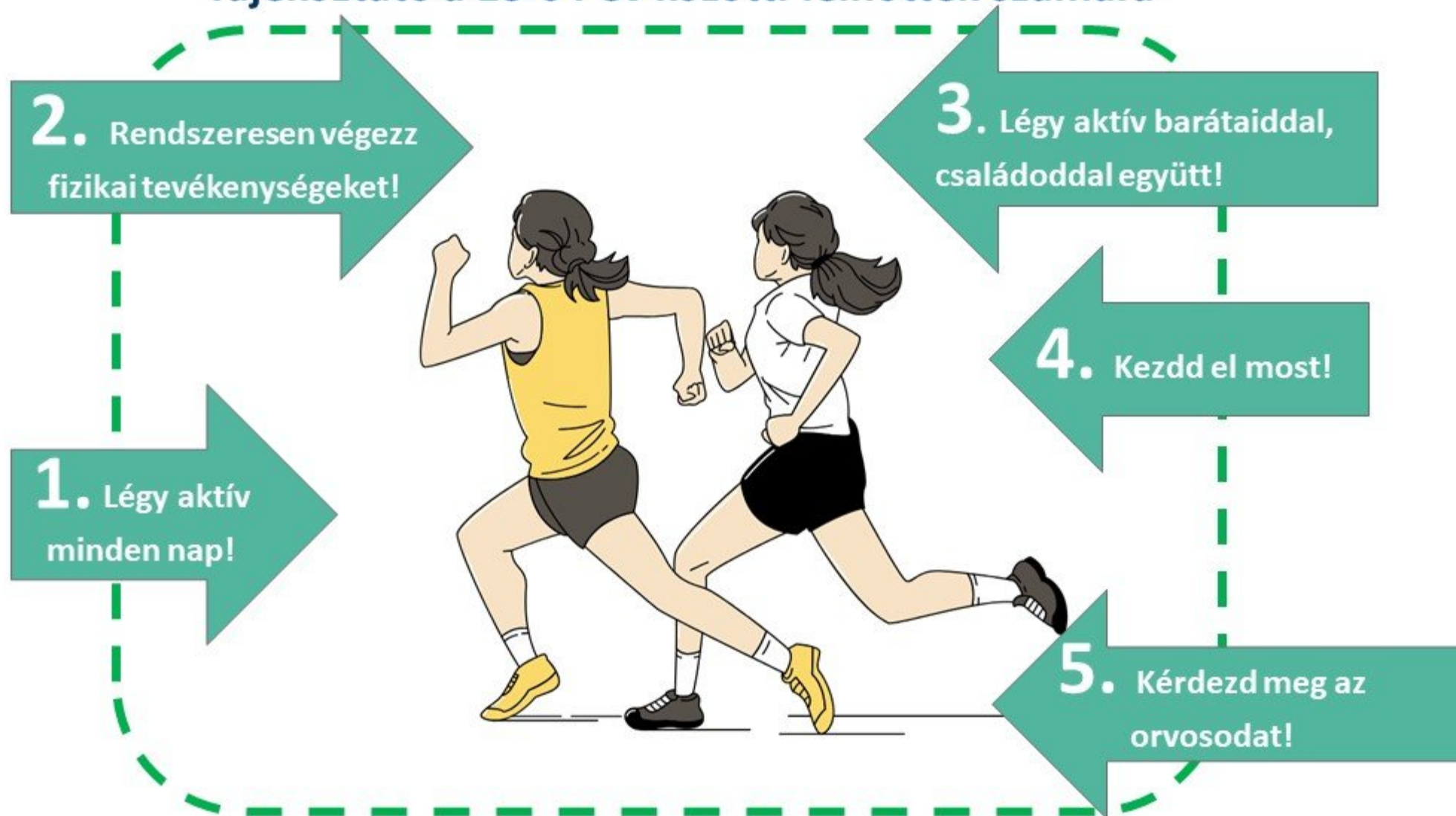


A FIZIKAI AKTIVITÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

2024 szeptember

MINDEN NAP EGY LÉPÉSSEL TÖBBET AZ EGÉSZSÉGÉRT

Tájékoztató a 18-64 év közötti felnőttek számára



1. Légy aktív minden nap!	Gyalogolj vagy biciklizz a munkahelyedre és onnan haza.
2. Rendszeresen végezz fizikai tevékenységeket!	Végezz napi legalább 30 perces fizikai tevékenységet.
3. Légy aktív barátaiddal, családoddal együtt!	Céljaidat a szeretteid támogatásával érheted el.
4. Kezdd el most!	Válassz olyan fizikai tevékenységeket, melyeket beilleszthetsz a mindennapi életedbe.
5. Kérdezd meg az orvosod!	Érdeklődj kezelőorvosodnál a krónikus betegségeidre ajánlott fizikai tevékenységekről!

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag. – ingyenes terjesztésre



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Direcția de Sănătate Publică Harghita