

Ruch to zdrowie!

Niezbędna dawka aktywności fizycznej to:

- *dla dzieci i młodzieży szkolnej*: minimum 1 godzina dziennie,
- *dla osoby dorosłej (18 – 65 lat)*: 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej,
- *dla osób powyżej 65 roku życia*: 30 minut umiarkowanej aktywności; wysiłek fizyczny jak i aktywności poprawiające koordynację ruchową.

<https://heroes-diet.pl/Artykuly/dlaczego-ruch-to-zdrowie-korzysci-plynace-z-regularnej-aktywnosci-fizycznej?fbclid=IwAR1Q5lt89XCmW7qtaOpf3XRaP227iMDZDzccHz4qf1uDXF5qJi1VRFmPQ>

- Poprawia jakość snu
- Wzmacnia układ odpornościowy
- Zwiększa poziom energii i wytrzymałości
- Poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- Zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, prostaty, piersi
- Poprawia trawienie
- Chroni przed miażdżycą
- Opóźnia starzenie
- Zmniejsza otyłość i nadwagę
- Zmniejsza ryzyko osteoporozy
- Poprawia nastrój i samoocenę