

BUĎTE AKTÍVNI BEZ OHĽADU NA VÁŠ VEK

6 z 10 obyvateľov EÚ



starších než 15 rokov
cvičí alebo športuje len
zriedka alebo vôbec

Iba v rámci európskeho
regiónu spôsobuje
nedostatok fyzickej
aktivity ročne odhadom
1 milión úmrtí

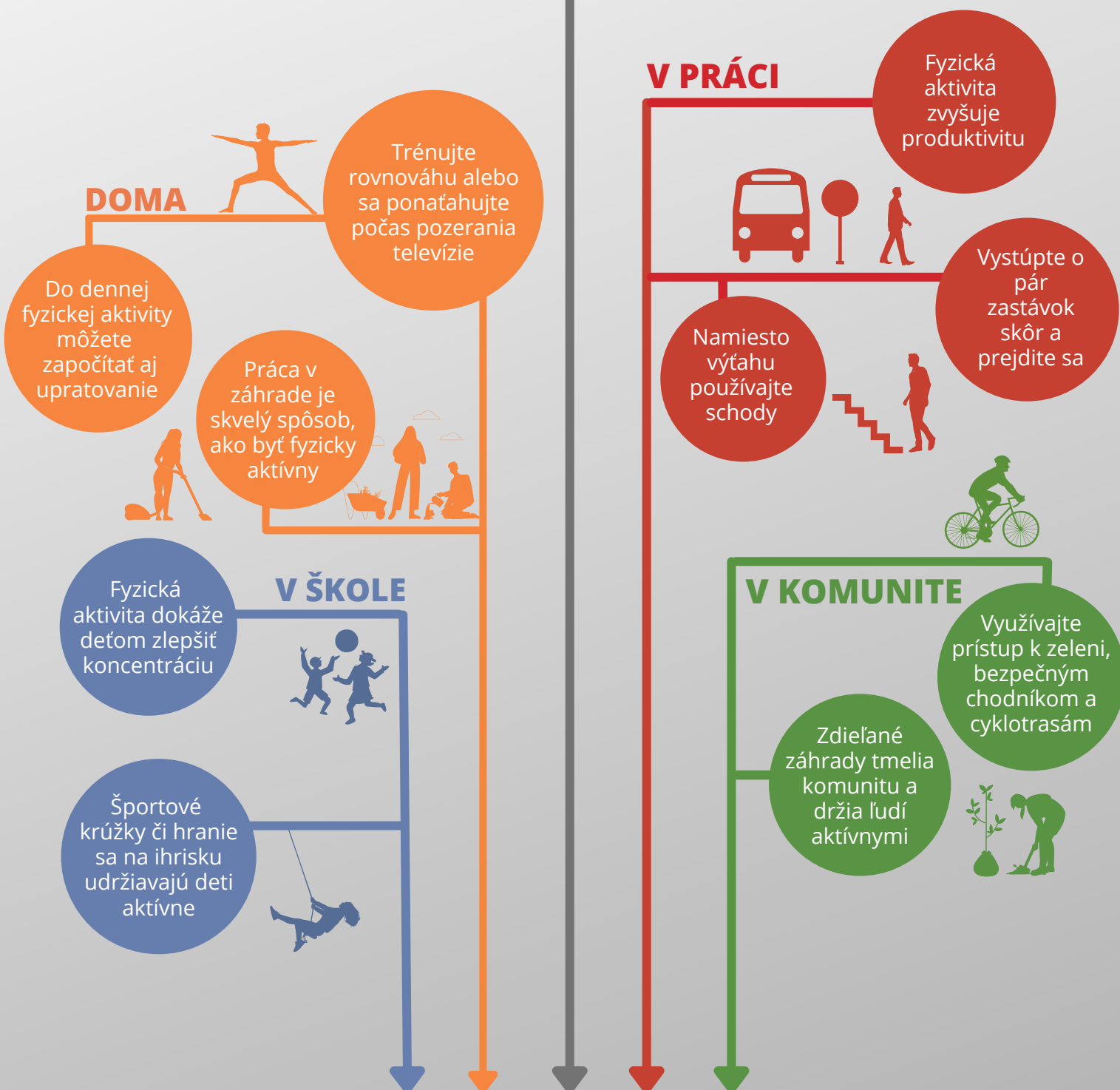
WHO odporúča
pravidelný pohyb
strednej až vysokej
intenzity



Dospelí
150 min
týždenne



Deti
60 min
denne



UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČAŠŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA