

GRUNDLÆGGENDE OM SUND BEVÆGELSE



Strukturerede bevægelsesprogrammer forbedrer den fysiske kondition og reducerer sundhedsrisici, herunder stress, forhøjet blodtryk, osteoporose og fedme.



Mangel på motion er en af de tre store faktorer (usund kost, rygning og mangel på motion), der udløser civilisationssygdomme, såsom diabetes og koronar hjertesygdom.



Bevægelses anbefalinger for alle aldre: Børn (60 minutter om dagen med moderat til kraftig aktivitet), voksne (150-300 minutter om ugen med moderat eller intens aktivitet), seniorer (samme som voksne plus funktionel balance og styrketræning).



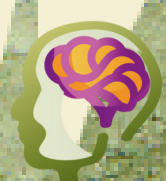
Brug SMART-formlen (specifik, målbar, accepteret, realistisk, tidsbestemt) til at sætte opnåelige mål og forblive motiveret.



Drik vand før, under og efter træning for at forblive hydreret. Sigt efter en milliliter vand pr. en kilokalorie forbrændt energi, eller mål din vægtforskel før og efter træning for at genopbygge tabt væske.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health