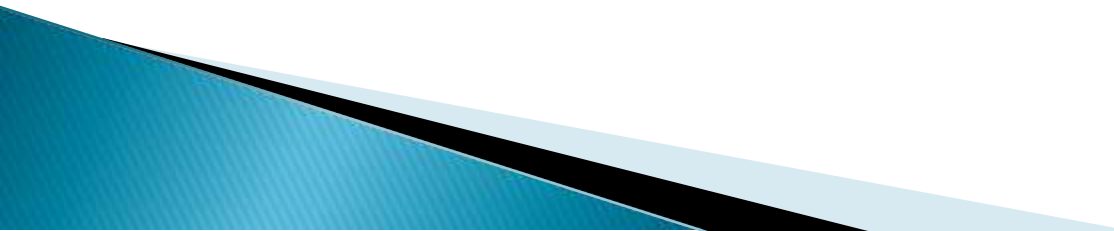


Физичка активност и здравље

Невена Димитрић VI4

Значај физичке активности

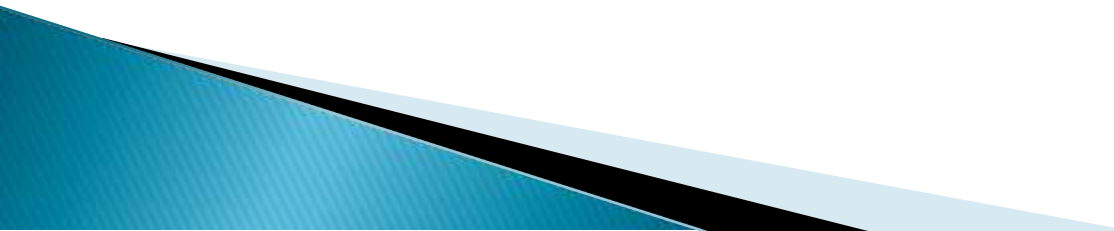
- ▶ Физичка активност уз балансирану исхрану кључна је за очување здравља.
 - ▶ Свакодневна физичка активност доводи до умањења стреса, побољшања сна, побољшања меморије итд.
 - ▶ Редовно вежбање обезбеђује дужи и квалитетнији живот.
- 

Здравље

- ▶ Физичка активност такође умањује ризик за развој болести.
- ▶ Побољшава метаболизам шећера у крви, смањује количину масти у организму и снижава крвни притисак.



Зашто је физичка активност неопходна?

- ▶ Физички неактиван стил живота постао је глобални здравствени проблем.
 - ▶ Недовољно физичке активности, поред обољења може довести и до смрти.
 - ▶ Око два милиона људи годишње умире због недовољне физичке активности.
 - ▶ Процењује се да у многим земљама више од две трећине младих није довољно активно.
- 

Колико минута физичке активности нам је потребно?

- ▶ Одраслим особама је потребно најмање 150 минута физичке активности недељно, док је деци довољно око сат времена сваког дана.

