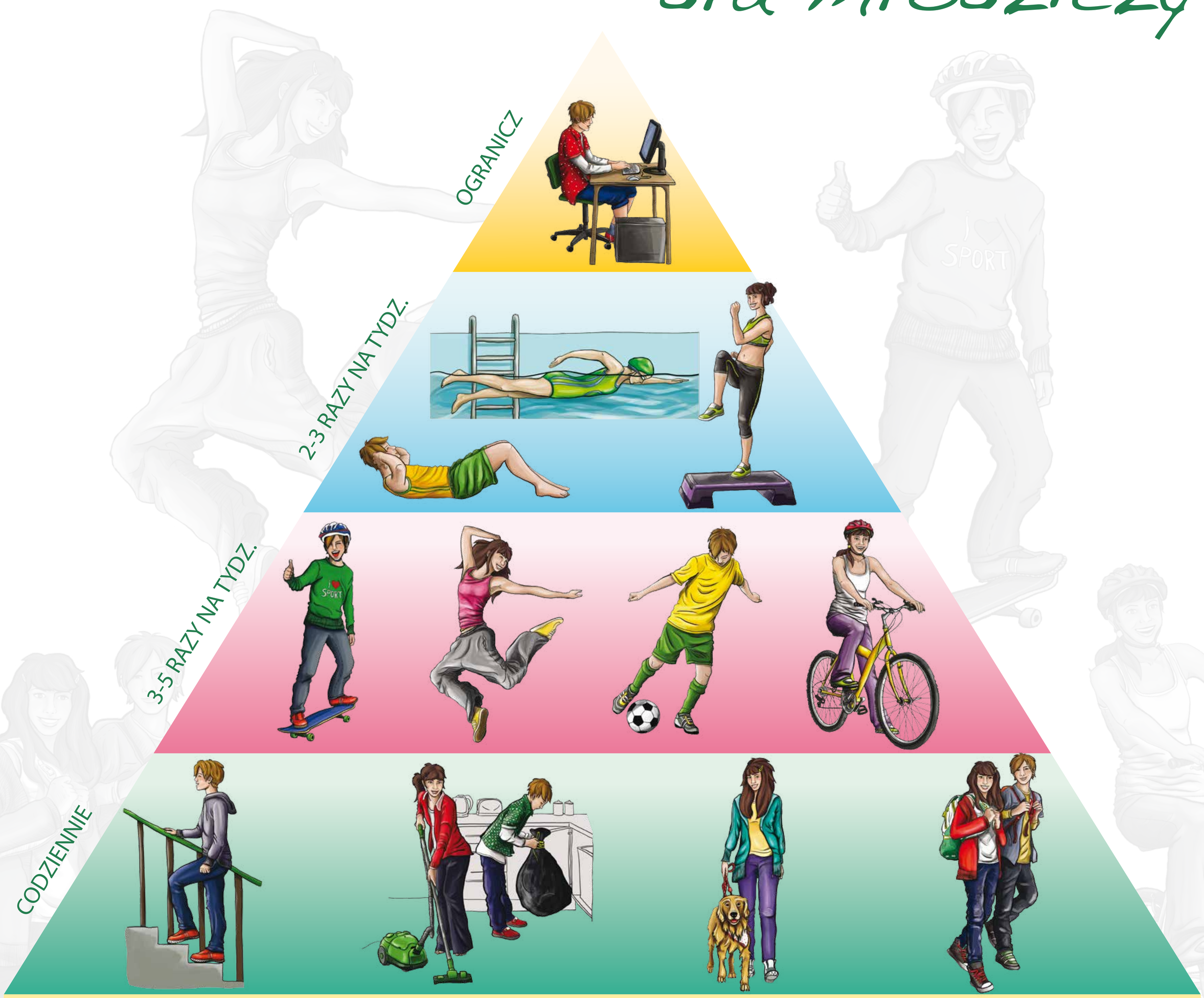
SWISS CONTRIBUTION

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
dla młodzieży



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, fitness, pływanie, ćwiczenia mięśni posturalnych

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi lub marszobiegi

Codziennie: spacery, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych, droga do szkoły w miarę możliwości na piechotę

Instytucja realizująca: Instytut Żywności i Żywienia

Instytucja współfinansująca: Ministerstwo Zdrowia

Partnerzy: AWF, Polskie Towarzystwo Dietetyki, Centrum Zdrowia Dziecka

www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej" współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.