

20 MINUTA BRZE ŠETNJE NA DAN ČINI RAZLIKU ZA VAŠE ZDRAVLJE!

Nedostatak fizičke aktivnosti češći uzrok smrti među Evropljanima nego gojaznost, zaključili naučnici Kembridž univerziteta. Studija* objavljena u časopisu "American Journal of Clinical Nutrition" zasnovana je na 12 godina dugom istraživanju u kome je učestvovalo više od 300.000 Evropljana

300.000



POSLEDICE NEKRETNANJA I GOJAZNOSTI

1 GODINA U EVROPI



676.000



UMIRE ZBOG POSLEDICA NEAKTIVNOSTI

337.000



UMIRE ZBOG POSLEDICA GOJAZNOSTI

AKTIVNOST BEZ OBZIRA NA BROJ KILOGRAMA!



AKTIVNE OSOBE S VIŠKOM KILOGRAMA SU ZDRAVIJE OD FIZIČKI NEAKTIVNIH OSOBA

MRŠAVI LJUDI KOJI NISU FIZIČKI AKTIVNI IMAJU VEĆI ZDRAVSTVENI RIZIK



ŠTA MOŽEMO DA URADIMO?

Eliminacija fizičke neaktivnosti

STOPA SMRTNOSTI **-7.5%**



-90 kcal



POTROŠNJA 90 - 110 KALORIJA NA DAN KROZ FIZIČKU AKTIVNOST NEAKTIVNE PRETVARA U UMERENO AKTIVNE

20"

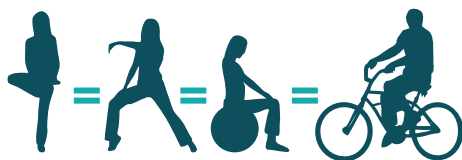
90 - 110 KCAL DNEVNO MOŽEMO DA POTROŠIMO KROZ 20 MINUTA BRZE ŠETNJE



20"

20 MINUTA AKTIVNOSTI DNEVNO SMANJUJE RIZIK OD PRERANE SMRTI ZA

16-30%



JOGA, TAI ČI ILI PILATES DAJU JEDNAKO POVOLJNE EFEKTE KAO VOŽNJA BICIKLA

*Podaci su dobijeni na osnovu studije objavljene u Američkom Žurnalu za kliničku ishranu, American Journal of Clinical Nutrition <http://goo.gl/5YIT0w>