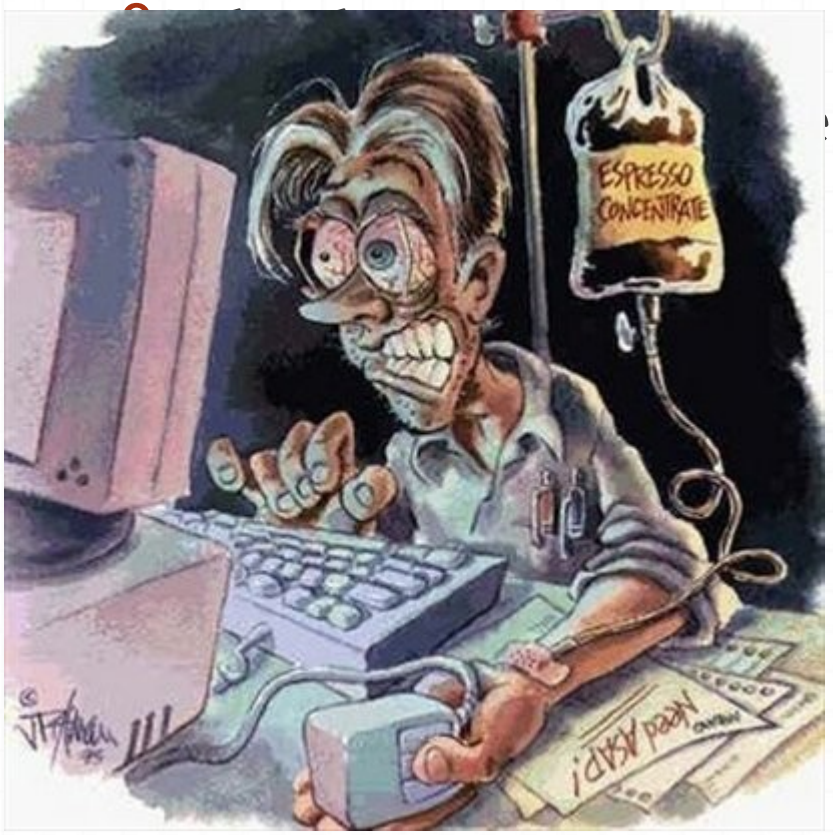
TELESNA AKTIVNOST

VZROKI ZA PREMAJHNO TELESNO AKTIVNOST

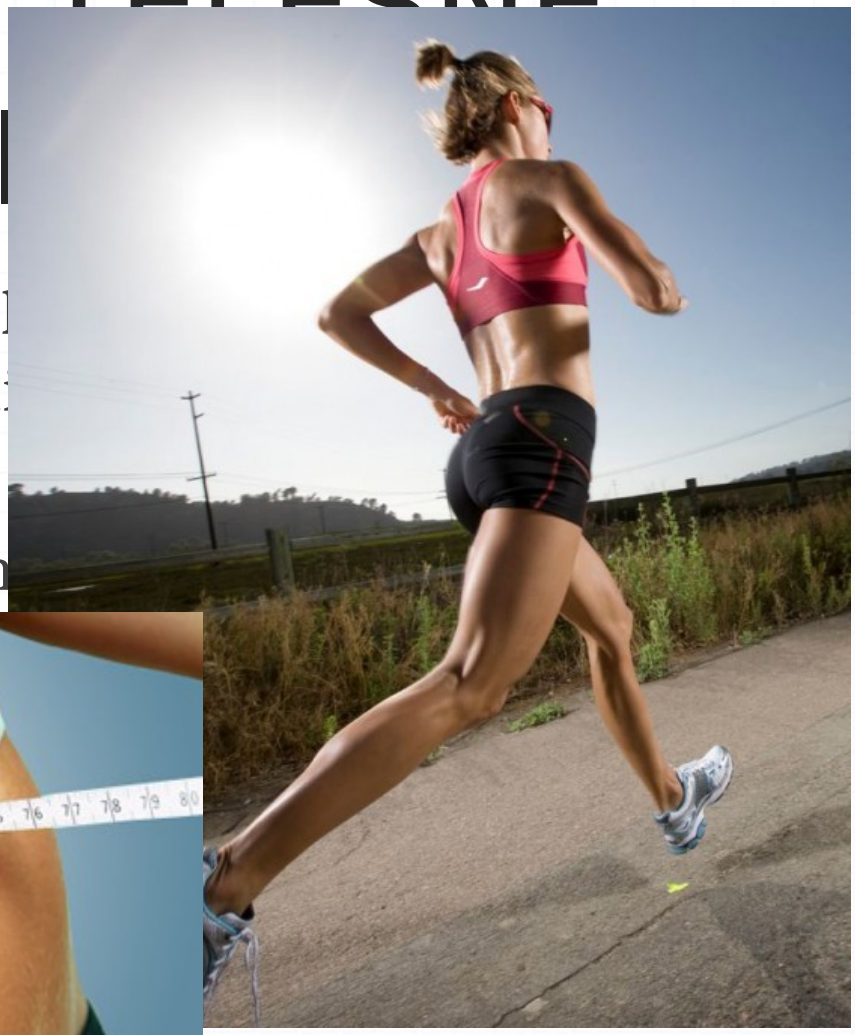


POSLEDIC
TELESNE

- Debelost
- Utrujenost
- Težave v prebavi
- Slab spanec

KORISTI TELESNE AKTIVNOSTI

- FIZIČNA AKTIVNOST–kal
  proizvedeno s skeletnimi
- Porabljanje kalorij,
- Izgubljanje ali vzdrževan



TELESNE A

- Vsak dan smo telesno aktiv
- Vsaj 2-3 krat na teden izva
- Pestra izbira telesnih aktiv

plezanje, fitnes, kolesarjen

ice,

vtom,

POSLEDICE TELESNE AKTIVNOSTI

- zmanjšanje tveganja srčno-žilnih bolezni,
- ugoden vpliv na strjevanje krvi,
- nadzorovanje krvnega tlaka,
- preprečevanje zmanjševanja kostne mase – osteoporoze,
- zmanjšanje stresa in občutij strahu,
- povečanje psihične stabilnosti in vzdržljivosti,
- ohranjanje telesne mase,
- izboljšanje sladkorne bolezni pri bolnikih, ki niso odvisni od isulina.