

МОЈА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

Смањити и избегавати:

- гледање телевизије и видео игре
- играње на компјутеру
- седење дуже од 2 часа дневно

2-3 пута недељно

Активности у слободно време:

- кликери, ластиш
- бадминтон
- излети у природу
- рад у башти

3-5 пута недељно

Аеробне вежбе:

- возња бицикла или ролера
- пливање
- брзо ходање, трчање
- прескакање конопца

Сваки дан:

- играј се на игралишту
- пешачи уз степенице
- шетај уместо да се возиш
- шетај пса
- помажи у спремању собе, куће, дворишта



- истезање/вежбе снаге
- колут напред/назад
- склекови
- пењање уз конопца

Рекреациони спортови:

- кошарка
- фудбал
- одбојка, тенис и др...