



CEUZ

Beograd

FIZIČKA AKTIVNOST KLJUČ ZDRAVLJA

1 Zašto je važna?

- ✓ Jača srce i smanjuje rizik od srčanih bolesti
- ✓ Smanjuje rizik od dijabetesa
- ✓ Poboljšava rad mozga i pamćenje
- ✓ Smanjuje stres, depresiju i anksioznost
- ✓ Jača mišiće i kosti
- ✓ Poboljšava kvalitet sna

2 Koliko je dovoljno?

- Odrasli 150–300 minuta umerenog vežbanja
- Deca i adolescenti Minimum 60 minuta dnevno fizičke aktivnosti.
- Starije osobe (65+ godina) Lake vežbe za snagu, balans i fleksibilnost

3 Koje vežbe su najbolje?

Kardio vežbe – šetnja, trčanje, plivanje, vožnja bicikla
Vežbe snage – tegovi, sklekovi, čučnjevi
Istezanje – joga, pilates...

4 Rezultati redovnog vežbanja

- ✓ Nakon 1 nedelje – Više energije i poboljšano raspoloženje.
- ✓ Nakon 1 meseca – Bolja kondicija, jači imunitet, kvalitetniji san.
- ✓ Dugoročno – Zdraviji život, duži životni vek i smanjen rizik od hroničnih bolesti.

Počnite danas – vaše telo i um će vam biti zahvalni!