

Fizikai aktivitás ajánlások zsíryanycsere-zavarok esetén

Zsíryanycsere-zavarokban javasolt fizikai aktivitás elsősorban az aerob tréningre helyezi a hangsúlyt, de az egészségesekeknek szóló ajánlások alapján javasolt kiegészíteni izomerősítő és nyújtó-lazító tevékenységgel is, amennyiben a beteg egészségi állapota megengedi. **Heti 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású aerob testmozgás javasolt.***

HETENTE MINIMUM

150 PERC
KÖZEPES INTENZITÁSÚ
AEROB TESTMOZGÁS

vagy

HETENTE MINIMUM

75 PERC
MAGAS INTENZITÁSÚ
AEROB TESTMOZGÁS

és



Fizikai aktivitás ajánlások zsíryanycsere-zavarok esetén

Zsíryanycsere-zavarokban javasolt fizikai aktivitás elsősorban az aerob tréningre helyezi a hangsúlyt, de az egészségesekeknek szóló ajánlások alapján javasolt kiegészíteni izomerősítő és nyújtó-lazító tevékenységgel is, amennyiben a beteg egészségi állapota megengedi.
Hetente legalább 2x30 perc izomerősítő testmozgás javasolt.*



HETENTE LEGALÁBB
2X30 PERC
FŐBB
IZOMCSOPORTOKAT
ÁTMOZGATÓ
ERŐSÍTŐ
TESTMOZGÁS