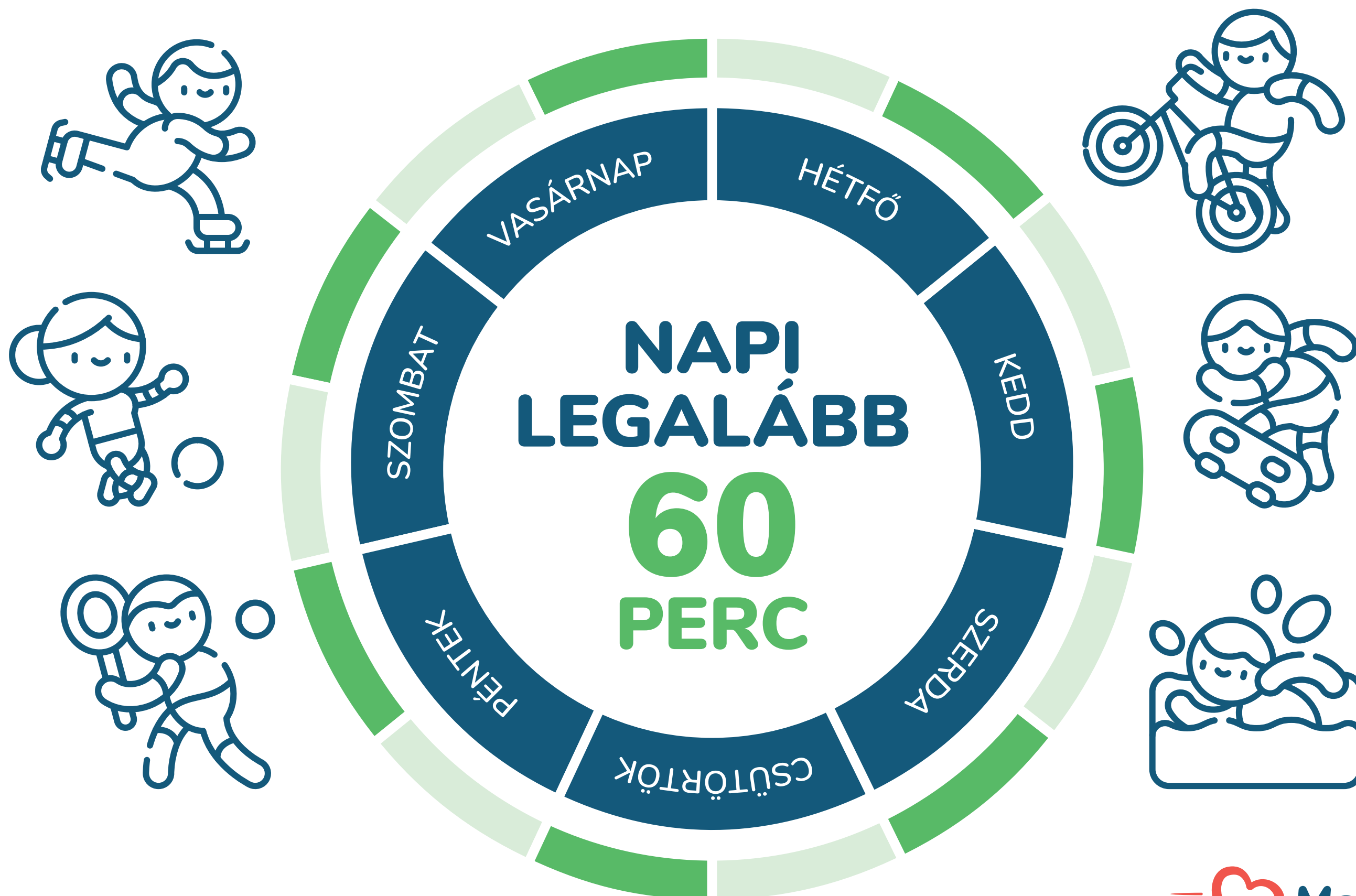


Fizikai aktivitás ajánlások 6-17 évesek számára

**Napi minimum 60 perc közepes
vagy magas intenzitású aerob mozgás***



Fizikai aktivitás ajánlások 6-17 évesek számára

Hetente legalább 3x
izomerőt növelő testmozgás*

