

Fizikai aktivitás ajánlás túlsúly, elhízás esetén

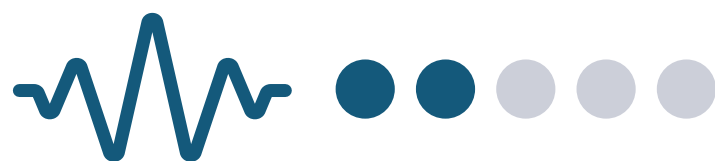
Testsúlycsökkentés és az elért testsúly megtartása
esetén heti 150-300 perc közepes intenzitású
vagy 75-150 perc magas intenzitású aerob testmozgás*

HETENTE LEGALÁBB

150-300

PERC

KÖZEPES INTENZITÁSÚ
AEROB TESTMOZGÁS



vagy

HETENTE LEGALÁBB

75-150

PERC

MAGAS INTENZITÁSÚ
AEROB TESTMOZGÁS



és

Fizikai aktivitás ajánlás túlsúly, elhízás esetén

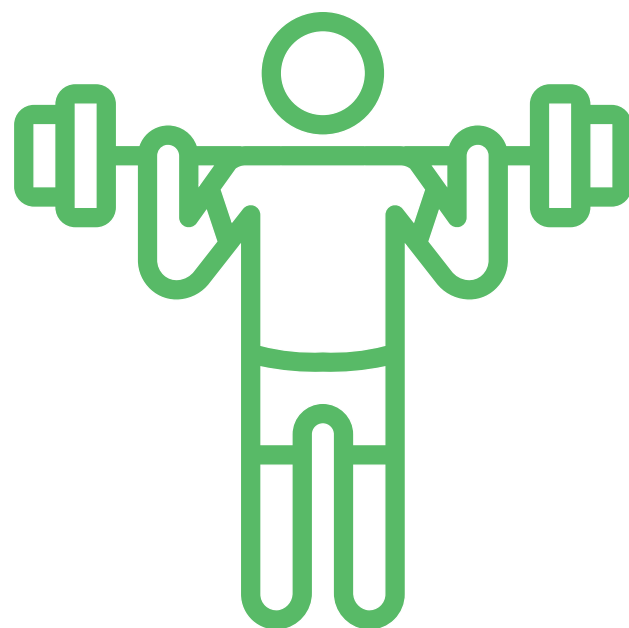
Testsúlycsökkentés esetén a zsírszint csökkentésének céljából hetente 2x30 perc erősítő jellegű testmozgás*

HETENTE LEGALÁBB

2X30

PERC

FŐBB IZOMCSOPORTOKAT
ÁTMOZGATÓ ERŐSÍTŐ
TESTMOZGÁS



és

HETENTE LEGALÁBB

2-7

ALKALOMMAL

NYÚJTÓ
GYAKORLATOK
VÉGZÉSE

