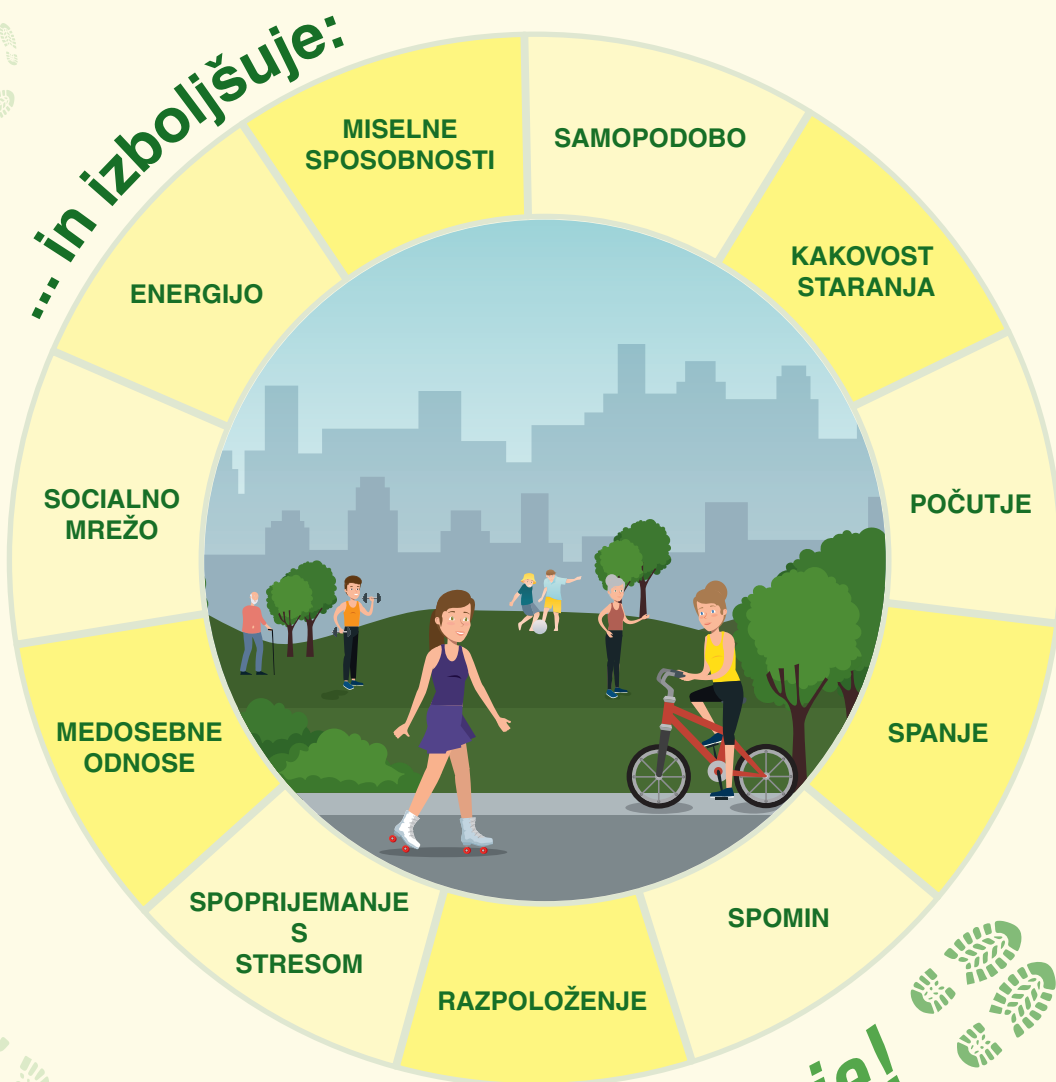


Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje ...



**Vsak aktiven
korak izboljša
razpoloženje in
energijo ter
zmanjša
slabo počutje,
napetost in
utrujenost.**



Vsak korak šteje!

Kako s telesno dejavnostjo izboljšati zdravje?



Bodimo aktivni v dobri družbi
in v naravi ali okolju,
kjer se dobro počutimo.

Izberimo si primerne dejavnosti,
ki nas veselijo.

Izvajamo dejavnosti pri
katerih poleg mišic »migajo«
tudi možgani (primer: ples).

Poskrbimo za kakovosten ter
dovolj dolg spanec in počitek.

Vadimo v okviru svojih
zmožnosti in počutja, ne
lenarimo in ne pretiravamo.

Uporabimo sproščujočo
glasbo, če nas ta veseli.

V uravnoteženo vadbo
vključujemo različne oblike vadb.

Prekinjajmo sedenje
z vmesnimi vstajanjem in
aktivnostmi.

Postavimo si realne cilje,
ki jih želimo doseči.

Aktiven življenjski slog izboljšuje duševno zdravje.

