



Институт за јавно здравје на  
Република Македонија



Федерација за  
рекреативен спорт

# Движете се за здравје! Започнете денес да ја менувате иднината!

**ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ** значително влијае во превенцијата на кардио-васкуларните болести, мозочниот удар, дијабетот, остеоартритис, некои видови рак и респираторни болести. Го регулира крвниот притисок, холестеролот, нивото на шеќер во крвта, ја спречува гојазноста, го подобрува имунитетот, го подобрува расположението и сонот, ја намалува депресијата и анксиозноста. Животот е движење.



Движете се повеќе

И некои од состаноците може да се држат шетајќи

Симнете се на некоја претходна автобуска станица и чекорете

Ограничете го времето пред компјутер или телевизор

Пешачете или возете велосипед кога одите на работа, во училиште, до продавница

Заменете го гледањето телевизија со физичка активност или доколку можете додека гледате телевизија вежбајте

Паркирајте го возилото подалеку и пешачете

Перете ја колата сами

Наместо да се качувате со лифт, одете по скали

Најдете најмалку половина час време за себе во текот на денот