

# ÇDO LËVIZJE VLEN

Të qenit aktiv ka përfitime të rëndësishme shëndetësore për mirëqenien fizike dhe mendore, pa dallim nëse ecni, përdorni biçikletën, vallëzoni, merreni me sport ose luani me fëmijët tuaj.



## KUFIZONI

kohën gjatë së cilës qëndroni ulur



## ZËVENDËSOJENI

me ndonjë aktivitet fizik



ÇFARË DO  
AKTIVITETI FIZIK  
ËSHTË MË I MIRË  
SE PASIVITETI



**150**  
minuta  
NË JAVË



**150 - 300**  
minuta  
NË JAVË

**60**  
minuta  
NË DITË



Të paktën  
**2**  
ditë në  
javë

aktivitete për  
përforsimin e  
muskujve



Të paktën  
**3**  
ditë në  
javë

aktivitete të  
ndryshme për  
baraspeshë dhe  
forcë



MË SHUMË  
ËSHTË MË MIRË

Më shumë se  
**300**  
minuta  
NË JAVË



SHTATZËNAT  
DHE  
LEHONAT

TË RRITURIT  
DHE TË  
MOSHUARIT

FËMIJËT DHE  
ADOLESHENTËT

TË RRITURIT

TË MOSHUARIT

SECILI QË MUNDET

EJANI  
*Te jemi  
Aktiv*  
të gjithë  
gjithkund  
çdo ditë



ISHP INSTITUTI I SHËNDETIT PUBLIK I  
REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT

