

# СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ СЕ БРОИ

Да се биде физички активен има значителни здравствени придобивки за здравјето односно телесната и менталната благосостојба, без разлика дали пешачите, возите велосипед, танцувате, спортувате или играте со вашите деца.



**ОГРАНИЧЕТЕ ГО**  
времето за седење



**ЗАМЕНЕТЕ**  
со некоја  
физичка активност

КАКВА БИЛО  
АКТИВНОСТ  
Е ПОДОБРА  
ОД НИКАКВА  
АКТИВНОСТ



**150**  
минути  
НЕДЕЛНО



**150**  
до **300**  
минути  
НЕДЕЛНО

**60**  
минути  
ДНЕВНО



Најмалку  
**2**  
дена во  
неделата

активности за  
зајакнување на  
мускулите



Најмалку  
**3**  
дена во  
неделата

разновидни  
активности за  
рамнотежа и  
сила



ПОВЕЌЕ Е  
ПОДОБРО

Повеќе од  
**300**  
минути  
НЕДЕЛНО



БРЕМЕНИ И  
ПОСТПАРТАЛНИ  
ЖЕНИ

ВОЗРАСНИ  
И СТАРИ ЛИЦА

ДЕЦА И  
АДОЛЕСЦЕНТИ

ВОЗРАСНИ

СТАРИ ЛИЦА

СЕКОЈ ШТО МОЖЕ

АЈДЕ  
Да Бидеме  
Активни  
сите  
секаде и  
секој ден



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА  
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

