



Zavod za Javno Zdravstvo
SBK/KSB

"U zdravom tijelu-zdrav duh !"



ZAŠTO JE VAŽNA TJELESNA AKTIVNOST?

Tjelesna aktivnost prevenira ili odgađa pojavu hroničnih bolesti, te ima pozitivne učinke na zdravstveno i socijalno ponašanje.

REDOVNA TJELESNA AKTIVNOST MOŽE...

smanjiti bolesti srca za



smanjiti rizik od moždanog udara za



smanjiti učestalost dijabetesa za



smanjiti učestalost visokog krvnog tlaka za



smanjiti učestalost od recidiva raka dojke za



smanjiti rizik od raka debelog crijeva za



1 GODINA
U EVROPI



676.000



UMIRE ZBOG
POSLJEDICA
NEAKTIVNOSTI

337.000



UMIRE ZBOG
POSLJEDICA
GOJAZNOSTI



90 – 110 KCAL DNEVNO
MOŽEMO DA POTROŠIMO
KROZ 20 MINUTA BRZE ŠETNJE



20 MINUTA AKTIVNOSTI
DNEVNO SMANJUJE RIZIK
OD PRERANE SMRTI ZA

16-30%