



Eat right. Be active. Get healthy.

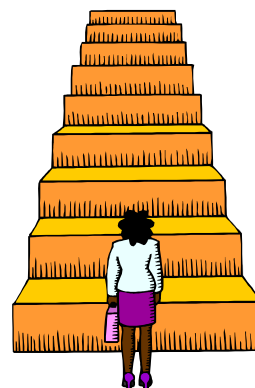
**IDEMO! KRENI SA 5210 U NOVU ŠKOLSKU GODINU**

## **Svaki dan se bavi fizičkim aktivnostima**



Savjetuj "1 sat" pravilo za fizičke aktivnosti—npr. djeca i odrasli trebaju biti fizički aktivni najmanje 1 sat svaki dan.

- Ako možeš idi pješke ili biciklom umjesto kolima.
- Idi stepenicama kad god možeš
- Parkiraj na kraju parkinga.



- Savjetuj igranje prije ili poslije jela.
- Igraj se sa djecom
- Angažuj cijelu porodicu da se igra.

- Ubaci kratke intervale fizičkih aktivnosti u toku dana, tako da sabereš jedan sat na dan.

- Igraj se napolju sa svojim ljubimcem.
- Vodi ga na duge šetnje.



### **Kratki savjeti da bi vam bilo lakše:**

1. Postepeno povećavaj svoje fizičke aktivnosti.
2. Ubaci fizičke aktivnosti u svoje dnevne rutine.
3. Bilježi svoje fizičke aktivnosti koristeći mjerač pređenih koraka.
4. Neka fizičke aktivnosti budu zabava!!!

**Za više informacija, pogledajte [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)**

The Barbara Bush  
Children's Hospital  
At Maine Medical Center

