

1

Navždy

Vyberte si takovou aktivitu, kterou budete moci dělat dlouhodobě

2

Proveditelná

Vyberte si aktivity snadno dostupné

3

Zábavná

Vyberte si to, co vás bude bavit

4

Známa

Vyberte si ideálně aktivitu, se kterou máte zkušenost (proto je tak dobrá chůze, pro někoho to může být tanec, běh, tenis, fotbal, turistika, zahradničení...)



Jak si vybrat správnou pohybovou aktivitu?

Pohybová aktivita při vysokém cholesterolu a familiární hypercholesterolemii

Doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., a kolektiv

Ke stažení na www.diagnozafh.cz

