



30 minut
chůze denně



snižuje

Snižuje stres
Snižuje krevní tlak
Snižuje riziko onemocnění srdce
Pomáhá udržet hmotnost
Snižuje riziko rozvoje cukrovky
Posiluje svaly a kosti
Snižuje riziko nádorových onemocnění



zvyšuje

Zlepšuje náladu,
je prevencí úzkostí
a depresí
Zlepšuje funkce plic
Díky slunečním paprskům
se tvoří vitamin D
Zlepšuje kvalitu spánku
Posiluje imunitní systém
Zlepšuje schopnost rovnováhy
a koordinace
Zlepšuje kvalitu života

Pohybová aktivita při vysokém cholesterolu a familiární hypercholesterolemii

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

Ke stažení na www.diagnozafh.cz

