





# העניקר שנענים



לפחות 30 דקות ביום  
כל דקה נחשבת

בכל מצב זה אפשריבריא: מגיעים לפחות ל-30 דקות של פעילות גופנית בכל דרך ובכל סוג פעילות שרוצים.

הליכה ברגל או ריצה, גמישות ותרגילים מול המסך בעבודה, רכיבה על אופניים, טיול עם הכלב, עלייה במדרגות במקום במעלית, יוגה, שחייה, וגם משחקים וריקודים עם הילדים או הנכדים. כל פעילות שתבחרו, בבית או בחוץ, לבד או עם משפחה וחברים, העיקר להיות בתנועה.



עושים פעילות גופנית לפחות 30 דקות ביום!