

Хай фізична активність
стане частиною вашого
життя на всіх етапах



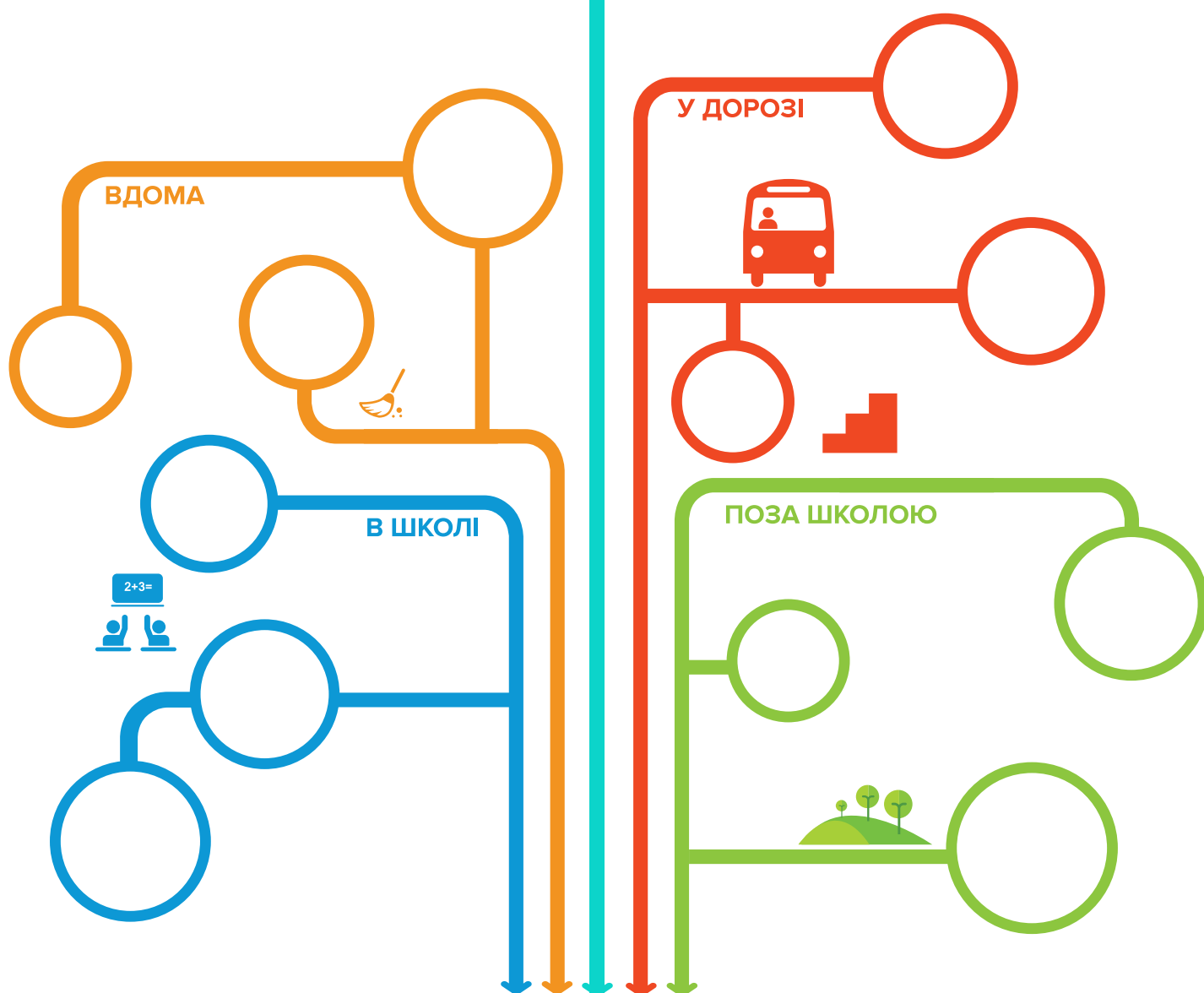
Рекомендована щоденна активність:



150
хвилин
на день
(дорослим)



60
хвилин
на день
(дітям)



РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПРОТЯГОМ ВСЬОГО ЖИТТЯ
ДОПОМАГАЮТЬ ЖИТИ ЯКІСНО ТА ДОВГО