

# KUI PALJU PEAVAD LAPSED JA NOORED LIIKUMA?

vanus 5-17a

**VÄHENDA  
ISTUMISAEGA**



**LIIGU VÄHEMALT 1 TUND PÄEVAS  
MÕÕDUKA KUNI TUGEVA INTENSIIVSUSEGA**



**LIIGU VÄHEMALT 3 PÄEVAL NÄDALAS  
KÕRGE INTENSIIVSUSEGA**



**ROHKEM LIIKUMISMINUTEID = SUUREM TERVISEKASU**