

KUI PALJU PEAVAD TÄISKASVANUD LIIKUMA?

vanus 18-64a

**ASENDA ISTUMINE
MISTAHES LIIKUMISEGA**



**LIIGU VÄHEMALT 2,5-5 TUNDI NÄDALAS
MÕÕDUKA INTENSIIVSUSEGA VÕI...**



**LIIGU VÄHEMALT 1,25-2,5 TUNDI NÄDALAS
KÕRGE INTENSIIVSUSEGA**



ROHKEM LIIKUMISMINUTEID = SUUREM TERVISEKASU