

1 DIENA

Sakoma gera pradžia pusę darbo. Todėl pirmos iššūkio dienos rytą pradėk su mankšta!

2 DIENA

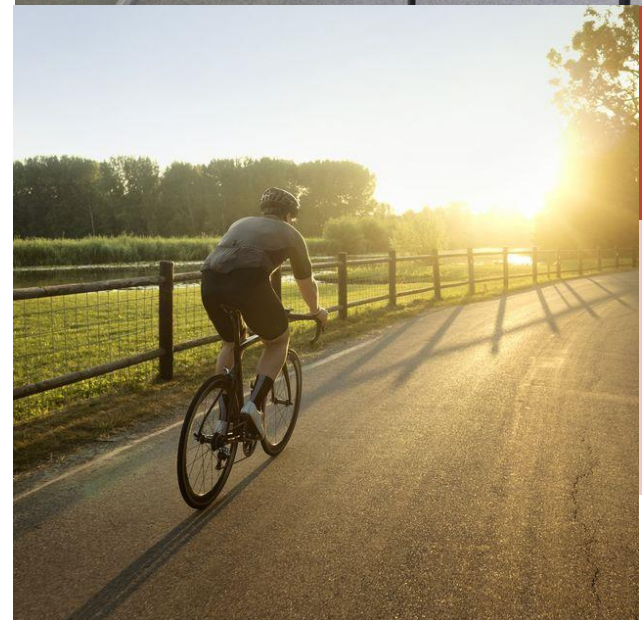
Pastaruoju metu daug laiko tenka praleisti prie kompiuterio? Metas į dienos tvarkę įtraukti judriąją pertraukėlę! Jų metu nepamiršk išjudinti kaklo ir pečių juostos raumenų.

3 DIENA

Gerai apsidairyk. Galbūt namuose guli seniai pamirštas aerobikos kilimėlis, gimnastikos kamuolys, šokdynė ar svarmenys? O jei neturi nei vienos iš šių priemonių, nenusimink. Svarmenis gali puikiai atstoti pilni vandens buteliukai.

7 DIENŲ FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS

Fizinis aktyvumas stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus, gerina funkcines organizmo galimybes, palengvina organizmo prisitaikymą prie kintančių aplinkos sąlygų. Todėl nieko nelauk ir prisijunk prie 7 dienų fizinio aktyvumo iššūkio!



Parengė:
Karolina Kukliauskaitė
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė



4 DIENA

Galbūt visuomet svajojai šokti kaip garsiausia hip hop'o žvaigždė? O gal tave labiau žavi temperamentingi Lotynų Amerikos muzikos ritmai? Šiandien išmok labiausiai mėgstamo šokio naujus žingsnelius. Būtinai įtrauk ir šeimos narius. Galbūt vertėtų surengti namuose šokio talentų konkursą?

5 DIENA

Ar žinotai, kad šuoliukai stiprina širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų veiklą, o taip pat ugdo ištvermę? Tegul šios dienos fizinio aktyvumo rutinoje atsiranda pratimai su šuoliukais.

6 DIENA

Šią dieną praleisk be televizoriaus ir kompiuterinių žaidimų. Tikėtina, kad tokiu būdu tavo dienvarkėje atsiras daugiau laiko aktyviai veiklai.



Atkaklumas klaidą gali pakeisti į neeilinį pasiekimą.

Matt Biondi – plaukikas

7 DIENA

Paskutinė iššūkio diena! Ar pastebėjai teigiamų pokyčių savo organizme? Šiandien skirk laiko pasivaikščiavimui. Galbūt turi galimybę nuvykti su šeima į seniai lankytą parką ar mišką? Kasdienis bent 30 min pasivaikščiavimas gerina imuninės sistemos veiklą ir mažina įtampą. Puikus būdas atsipalaiduoti po nuveiktų darbų!