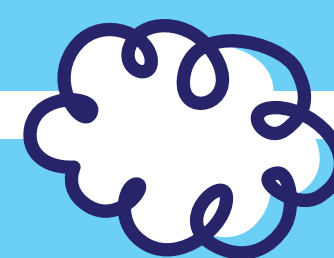
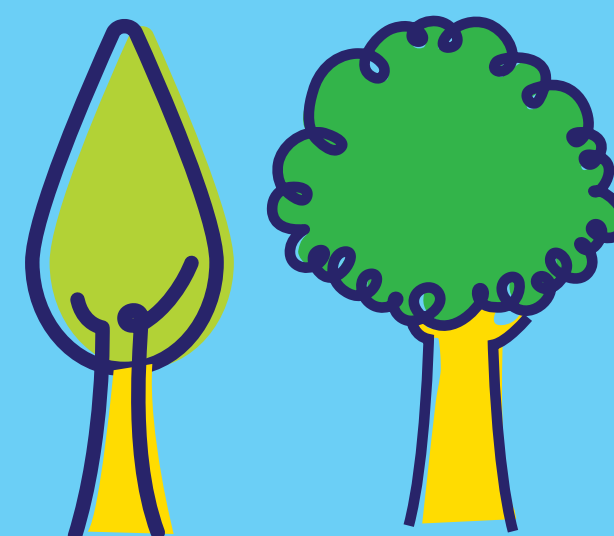


60

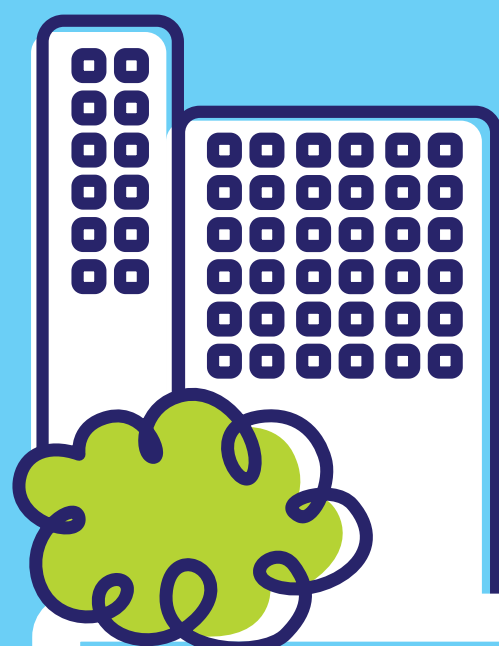


דקות ביום כל דקה נחשבת



מגיעים ל-60 דקות יומיות של פעילות גופנית, בכל דרך שרוצים ובכל סוג פעילות שרוצים.

הליכה ברגל, משחקים בחצר, רכיבה על אופניים, טיול עם הכלב, משחקי כדור, חוגים והפעלות, עלייה במדרגות ועוד - כל פעילות שתבחרו, בבית או בחוץ, לבד או עם חברים - העיקר להיות בתנועה כי פעילות גופנית היא חלק מהחיים.



עושים פעילות גופנית לפחות 60 דקות ביום!