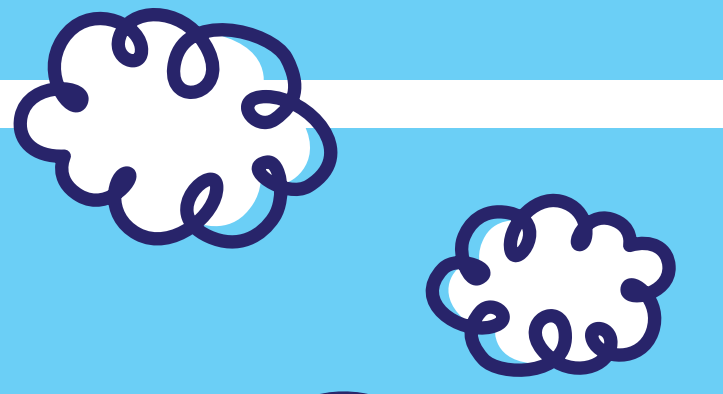


60



دقيقة في اليوم كل دقيقة تحسب

نصل الى 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني،
في كل طريقة نختارها وبجميع أنواع الفعاليات التي نريدها.

المشي، اللعب في الساحة، الركوب على الدراجة، جولة مع الكلب،
ألعاب الكرة، الدورات والفعاليات، صعود الدرج وغيرها- كل فعالية
ستختارونها، في البيت أو في الخارج، وحدكم أو مع الأصدقاء- المهم
أن تكونوا في حركة لأن النشاط البدني هو جزء من الحياة



نقوم ب 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في اليوم!