

Miesto pre nalep. čísla	<b>Lekársky predpis pre zdravie</b>	
	Zdravotná poisťovňa poistenca	<b>AA</b>
Priezvisko a meno		Rodné číslo
Bydlisko		

Dg.			
-----	--	--	--

Kód							
-----	--	--	--	--	--	--	--

### Štandardná dávka cvičenia:

- ✓ Minimálne 8 000 krokov/ deň
- ✓ 30 min stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity, 5x/ týždeň
- ✓ 2-3x/ týždeň silové cvičenia
- ✓ Prerušovanie sedavého správania



.....  
odtlačok pečiatky a podpis odborníka

### Zvoľ si:

Reálne ciele (začať málo je úspech)
Typ pohybovej aktivity, ktorý ťa baví
Presný časový plán
Motiváciu navzájom – rodina a priatelia
Dátum začiatku môjho cieľa

## Aj cvičenie môže byť na predpis. V rámci prevencie rakoviny sa odporúča štandardná dávka cvičenia:



- **hýbať sa, chodiť čo najviac** – každý deň s cieľom prejsť **8 000 až 10 000 krokov**. Profil pohybovej aktivity si vieme jednoducho zmonitorovať pomocou krokomerov (ak urobíme v priemere menej ako 5 000 krokov denne, sme v podstate sedaví)



- **vytrvalostná aktivita** s minimálne strednou intenzitou aspoň niekoľkokrát do týždňa (**odporúča sa 30 minút aeróbnej/ vytrvalostnej aktivity minimálne 5x/ týždeň**)



- **silové cvičenie** (cvičenie so záťažou) **3x/ týždeň** stimuluje rast svalovej hmoty



- **prerušovanie sedavého správania** – nielen nedostatok pohybu, ale aj prídlhé sedenie škodí. Prispieva napríklad k tvorbe vnútrobrušného tuku, k zhoršeniu metabolizmu, k poklesu zdatnosti, a to nezávisle od toho, či sa venujeme nejakej pohybovej aktivite.

**Odporúča sa prerušovanie sedavého správania aspoň 1x/ hodina** (postaviť sa a pár minút sa prejsť/ rozchodiť sa – na stepperi/ prejsť sa po schodoch).



LIGA PROTI  
RAKOVINE

