

[vincec.renata1@gmail.com](mailto:vincec.renata1@gmail.com)

**Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije** za krepitev in ohranjanje zdravja so različna glede na starost populacije. Otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let, se priporoča **najmanj 60 minut** zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar je več, je dodana vrednost k zdravju. Priporoča se tudi trikrat tedenska vključitev telesne dejavnosti, ki ima pozitiven vpliv na mišično moč in zdravje kosti.

Poglej filmček, všeč ti bo ☺ :

<https://www.youtube.com/watch?v=r8w2bl5g4WI&feature=youtu.be>