



פעילות גופנית בקיץ

טיפים והמלצות

צוות תזונה ובריאות, יוניליוור

פעילות גופנית משותפת לכל המשפחה מאפשרת לשמור על אורח חיים בריא

אפשר ליצור בית בריא עם הרגלים נכונים לפעילות גופנית סדירה על ידי התמדה ומחויבות של בני המשפחה אחד כלפי השני.



פעילות גופנית מחזקת את הקשר בין הורים לילדים

פעילות משפחתית תורמת לקרבה בין בני המשפחה, יוצרת חוויות משותפות, חיוך, חום ואהבה.



פעילות מגוונת

תבחרו פעילות בהתאם לאהבות של בני הבית תרחיבו את הזמן אותו אתם מקדישים לפעילות משותפת גם בזמן בילוי משפחתי. רכיבה על אופניים, משחקי כדור, תחרות קפיצות, שחיה בים או בבריכה, משחקי כדור בים - כל אלו פעילויות טובות לפיתוח הכושר הגופני ולחיזוק הקשר המשפחתי.



הליכה באוויר הפתוח

הליכה באוויר הפתוח משפרת הן את הבריאות והן את מצב הרוח. השתמשו במסלולי הליכה מוסדרים ומותאמים. נצלו את שעות הבוקר המוקדמות והערב המאוחרות, כשהטמפרטורה בחוץ נעימה יותר. גם הליכה רגלית במקומות במרחק סביר הם פעילות ותנועה מבורכים לגוף.



פעילות גופנית בבית

אם חם מידי לצאת החוצה, ניתן להתאמן גם בבית - מול סרטון הדרכה או לרקוד לצלילי מוסיקה קצבית. גם עבודות בית קלות, עליה במדרגות במקום במעלית, שימוש במשקולות אישית או בקבוקי מים מלאים לאימון אישי והשתתפות בהדרכות ספורט און ליין - הם עוד רעיונות לפעילות גופנית שתשפר את הרגשתכם.

