**UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA TIJELO**

**Svakodnevna ili povremena tjelesna aktivnost blagotvorno djeluju na naše tijelo. Osim šti pomažu izgradnji čvrstih kostiju i mišića, održavaju zdravim naše srce i krvne žile.**

* Jeste li znali?
* Tjelesna aktivnost pomaže nam u održavanju poželjne tjelesne mase i učvršćuje mišiće
* Kada vježbamo, oslobađaju se posebne molekule važne za dobro raspoloženje
* Kada smo aktivni i u dobroj formi imamo više energije

Stoga sljedeći put kada provedete više sati ispred televizora ili kompjutera, razmislite o tome, navucite tenisice i ˝razbistrite„ glavu i tijelo nekom tjelesnom aktivnošću.

* Blic test: vježbaš li dobro?

Evo jednostavnog načina kako ćeš provjeriti ima li tvoje tijelo pravu korist od vježbanja.

Ako tijekom tjelesne aktivnosti možeš govoriti, vjerovatno držiš tempo koji ti odgovara.

Ako gubiš dah i ne možeš govoriti, uspori.

Ako možeš pjevati dok vježbaš, vjerovatno ti je tjelesna aktivnost preslaba, stoga pojačaj tempo!