

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

Dg.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Kód	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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 • Brestová 6, 821 02 Bratislava
+421 2 5292 1735 • lpr@lpr.sk • www.lpr.sk