

운동

성공의 열쇠

- ▶ 다양한 운동을 선택하라
- ▶ 맑은 공기와 햇빛에서 운동을 하라
- ▶ 점진적으로 꾸준히 운동을 하라



직장으로 걸어가기



정원 가꾸기

연령에 제한이 없음

아침 운동

운동의 즐거움

신체적 활동은 즐겁고 긍정적인 경험이
 어야 한다. 한 실험에서 학생들이
 운동을 즐기면서 할 때 콜레스테롤
 수치가 상당히 떨어졌으며, 실내 기계
 에서 지겨운 달리기를 할 때 콜레스테롤
 수치가 줄어들지 않았음을 보여준다.
 여기서 확실히 알 수 있는 것은 수영,
 자전거 타기, 달리기, 걷기 등 어떤
 종류의 운동을 하는지가 중요한 것이
 아니고, 자신이 즐겨 할 수 있는 운동을
 해야 한다는 것이다.



적절한 운동 가이드

- ▶ 매일 운동을 해야한다
- ▶ 하루 종일 영향을 끼친다
- ▶ 적어도 하루에 30분씩 운
 동을 해야한다



실외 활동

어린이들의 즐거움

