

Mas ku klaro: bo por hasi otro aktividat ku bo ta gusta tambe.

- Kore baïskel
- Skoge pa un fakansi yen di aktividat
- Landa mei ora
- Tuma lès di baila
- Hunga tènis òf basketbòl
- kana keiru purá ku bo kacho òf subi seru
- Trabou di kas
- Subi trapi enbes di subi ku left
- Bai kana na pia pa bo yega trabou
- Limpia kura
- Partisipa na un programa di fitness
- Bai hasi bou di gia moveshon den awa pa hende grandi of waterobics
- Mop kas, laba bentana, stofzuig.



Lista pa chèk promé ku bo kuminsa ku ehersisio:

- Si bo ta:
1. 50 aña of mas
 2. fisikamente inaktivo

i ta planeando un programa di ehersisio relativemente intensivo, konsulta ku bo dokter prome ku bo kuminsa.

Skohe aktividatnan/ehersisionan rítmiko ku bo por ripití i ku ta benefisioso pa bo sirkulashon di sanger i ku bo por hasi na un manera apropia den bo situashon p.e. awa-robiks, awa-jogging.

Skohe aktividatnan ku ta plaser, ku ta kuadra ku bo nesidat i ku bo por hasi henter aña manera: kanamentu, landamentu, gimnastík.

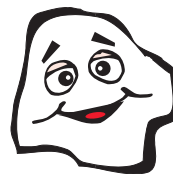
Bisti paña i sapatu konfortabel i apropiá pa nos klima i pa e ehersisio ku bo ta bai hasi.

Rekordá bo keinta kurpa, ku orto palabra lès kurpa dor di lès e múskulonan promé ku bo kuminsa ku e aktividat. Nunka no stòp diripiente ku e aktividat: si p.e. bo ta djòg, kana un ratu promé ku bo stòp kompletamente.

Purba hasi ehersisio moderá por lo menos 30 minüt diariamente prinsipalmente si bo tabata ínaktivo.

Pa pone bo sistema kardiovaskular den kondishon purba kompletá bo ehersisionan modera ku 30-60 minüt di ehersisio intensivo 3-4 dia pa siman.

Ekisto 7 hasi bo ehersisio ku plaser!



Smile

Pa mas informashon, Yama:
"Fundashon Kuida Nos Kurason",
Petroleumweg 7, Kòrsou, N.A.

Tel/Fax: 868-3114
mail@ kurason.com
www.kurason.com

XENICAL®
orlistat 120mg

Lose weight. Gain life.

Curaçao: 461-9108 • Aruba: 582-4022
www.metodoxenical.com

2^{do}
Edishon



Curaçaoische Hartstichting
Fundashon Kuida Nos Kurason

BAN
MOVE

