



KIEK MINUČIŲ ŠIANDIEN BUVAU FIZIŠKAI AKTYVUS?

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
Spalis 4 – 10 d.							
Spalis 11 – 17 d.							
Spalis 18 – 24 d.							
Spalis 25 – 31 d.							

Per dieną – ne mažiau nei 60 minučių fizinio aktyvumo!

