

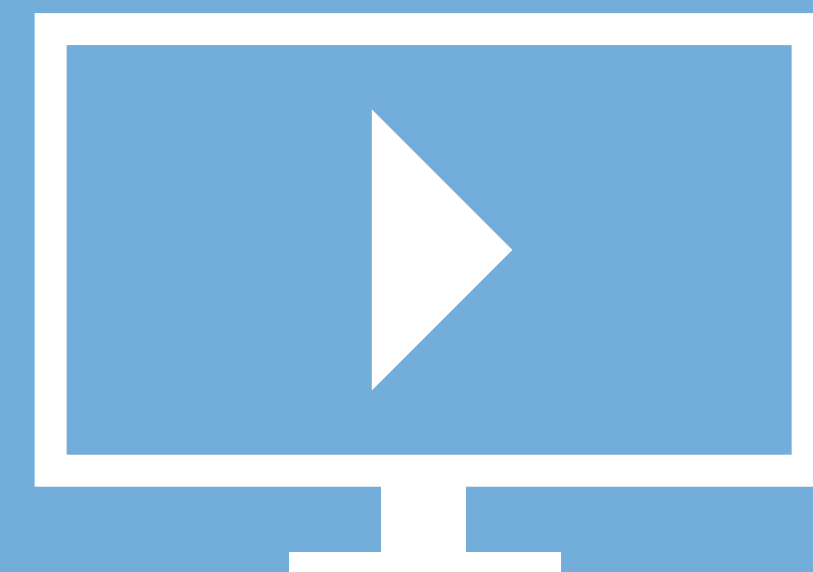
ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ
Τον καθιστικό χρόνο



ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΟΝ
Με περισσότερη σωματική
δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης
(συμπεριλαμβανομένης της ήπιας έντασης)



ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΟΘΟΝΗ



Όχι
για πάνω
από

60
λεπτά