

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Polacy najmniej aktywni fizycznie



Polacy zajęli drugie miejsce wśród najmniej aktywnych narodów. W Unii Europejskiej wyprzedzają nas tylko Portugalczycy - wynika z raportu British Heart Foundation opublikowanym przez „BBC News”.

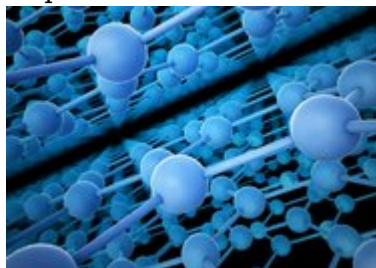
Według danych Brytyjskiej Fundacji Serca, w Portugalii nie uprawia żadnych ćwiczeń fizycznych aż 69 proc. populacji. Polacy wypadli tylko nieco lepiej - w naszym kraju mało aktywnych fizycznie jest 55 proc. społeczeństwa. Kolejne miejsca zajęły: Francja (46 proc.), Wielka Brytania (44 proc.), Chorwacja (36 proc.), Niemcy (26 proc.) oraz Holandia, gdzie zaledwie 14 proc. osób nie uprawia sportu.

Julie Ward z British Heart Foundation podkreśla, że aktywny tryb życia jest korzystny dla zdrowia bez względu na wiek. Może przedłużyć życie nawet ludziom starszym. Fundacja zaleca, by tygodniowo ćwiczyć co najmniej 150 minut. „Liczy się każdy wysiłek, nawet 10 minut dziennie aktywności fizycznej może okazać się korzystne dla zdrowia” - podkreśla Ward.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żeby być aktywnym fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Wystarczy zwykły spacer.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23625.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy