

□ 슬기로운 생활습관으로 비만 탈출

○ 비만 예방을 위한 운동

과체중	계단 오르기, 빨리 걷기, 수영, 인라인스케이트, 에어로빅댄스, 배드민턴
비만	보통 속도로 걷기, 수영이나 수중 운동, 자전거 타기, 에어로빅댄스
고도 비만	느리게 걷기, 누워서 자전거 타기, 스트레칭, 체조, 수영이나 수중 운동

○ 하루 30분 이상 운동하기

- 매일 수시로 '움직이기'



승강기 대신 계단소프기



스트레칭



심부름하기



배낭동물과 산책하기

- 매일 1시간 '유산소 운동', '유연성 운동'



걷기



줄넘기



달리기



자전거타기



수영

- 일주일에 3일 '레크리에이션', '근력운동'



춤추기



축구



농구



가벼운 사형운동



팔굽혀펴기



턱걸이