

18% Polaków **nie spaceruje** nawet przez 10 minut* w tygodniu.

* 10 minut spaceru lub marszu bez przerwy

Najmniej chodzą:



Mieszkańcy
województwa
łódzkiego



Mieszkańcy miast
od 100 do 200 tys.
obywateli



Osoby w wieku
40-49 lat



Godzina siedzenia skraca życie o 21 minut,
to o 10 minut więcej niż jeden wypalony
papieros. (WHO)

Ile czasu każdego dnia Polacy spędzają w pozycji siedzącej?

