

be active.

budite aktivni

Find 30

Odvojite 30 minuta

- **Odvojite 30 minuta dnevno za fizičku aktivnost.**
- **Tri seanse od po 10 minuta su jednako korisne.**
- ***budite aktivni* do malog ali primjetnog porasta u ritmu vašeg disanja.**
- **To je dobro za vaše zdravlje.**

beactive.com.au



Government
of South Australia

Redovna fizička aktivnost je važna za svakoga.

Za odrasle se preporučuje samo 30 minuta umjereno intenzivne fizičke aktivnosti svakog dana.

Dobra vijest je da bavljenje aktivnošću ne mora biti kontinuirano – 3 seanse od po 10 minuta su jednako dobre za vaše zdravlje.

Vježbajte na nivou koji će uvjetovati mali ali primjetan porast u vašem ritmu disanja.

Prednosti bavljenja fizičkom aktivnošću.

Postoje brojne prednosti bavljenja fizičkom aktivnošću.

- Smanjena vjerojatnost srčanih bolesti i moždanog udara, dijabetesa tipa 2, osteoporoze, raka prostate i dojke
- Poboljšanje krvnog tlaka i nivoa kolesterola
- Poboljšanje krepkosti i pokretljivosti
- Pomaže održavanju zdrave tjelesne težine
- Bolji san, niži stupanj stresa i povećani nivo energije
- Pruža mogućnosti za sklapanja prijateljstava i provođenje zdrave zabave sa sadašnjim prijateljima i obitelji

Pokušajte biti aktivni svaki dan na sve moguće načine.

Učinite fizičku aktivnost dijelom svoje dnevne rutine.

- Hodajte do trgovine za vaše mlijeko i novine
- Hodajte do parka sa djecom ili unucima
- Služite se stepenicama umjesto liftom
- Izidite iz autobusa jednu stanicu ranije
- Uradite nešto aktivnog vrtlarstva
- Žustro usisajte ili pometite pod
- Odložite daljinski TV upravljač

Ostale sjajne aktivnosti

Postoje mnogi načini da se bude aktivan i to možete učiniti sami, sa prijateljima i obitelji ili organiziranom grupom lociranom u vašem lokalnom susjedstvu. Ostale aktivnosti koje biste možda željeli pokušati su biciklizam, grupno hodanje, plivanje, ples, tai chi, lekcije laganog vježbanja, kuglanje na travi, yoga, veslanje, golf i tenis.

Kontaktirajte svoj lokalni koncil ili provjerite lokalne novine da biste našli koje su aktivnosti dostupne u vašem susjedstvu.

Sigurno vježbanje

- Počnite lagano i postupno povećavajte svoju fizičku aktivnost.
- Konzultirajte svog liječnika prije početka bilo koje dodatne fizičke aktivnosti ako imate zdravstvenih briga ili bolesti ili ste bili neaktivni dugo vremena.

Počnite danas neku fizičku aktivnost, kombiniranu sa zdravom ishranom, na putu prema sebi – zdravijima i energičnijima.