

be active.

να εξασκείστε τακτικά

Find 30

βρείτε 30 λεπτά

- Να εξασκηθείτε σωματικά για 30 λεπτά κάθε μέρα
- Τρεις περίοδοι εξάσκησης των 10 λεπτών είναι εξ ίσου οφέλιμες
- *Εξασκηθείτε* για να νοιώθετε μια μικρή αλλά αισθητή αύξηση στο ρυθμό της αναπνοής σας
- Η σωματική εξάσκηση είναι καλή για την υγεία σας

beactive.com.au



Government
of South Australia

Η τακτική σωματική εξάσκηση είναι απαραίτητη για όλους.

Για ενήλικα άτομα συνιστάται σωματική εξάσκηση μέτριας έντασης για 30 λεπτά κάθε μέρα.

Το καλό είναι ότι δεν χρειάζεται να εξασκείστε σωματικά για 30 λεπτά συνεχώς – τρεις περίοδοι εξάσκησης των 10 λεπτών είναι εξ ίσου καλές για την υγεία σας.

Να εξασκείστε με ένταση που να προκαλεί μια μικρή αλλά αισθητή διαφορά στο ρυθμό της αναπνοής σας.

Τα οφέληματα της σωματικής εξάσκησης

Υπάρχουν πολλά οφέληματα από τη σωματική εξάσκηση.

- Μειώνεται η πιθανότητα καρδιακής νόσου και συμφόρησης, του διαβήτη τύπου 2, της οστεοπόρωσης και του καρκίνου του προστάτη και του στήθους
- Βελτιώνεται η αρτηριακή πίεση και η στάθμη της χοληστερόλης
- Βελτιώνεται η δύναμη και η ευκινησία σας
- Διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος
- Κοιμάστε καλύτερα, μειώνετε το στρες και αυξάνετε τη στάθμη της ενέργειάς σας
- Σας δίνει την ευκαιρία να κάνετε κι άλλες γνωριμίες ή να εξασκείστε μ' ένα ευχάριστο τρόπο με φίλους ή με την οικογένειά σας

Να εξασκείστε κάθε μέρα με όσο το δυνατό περισσότερους τρόπους.

Καθιερώστε τη σωματική εξάσκηση ως μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας

- Πηγαίστε με τα πόδια για να πάρετε το γάλα και την εφημερίδα σας
- Πηγαίστε στο πάρκο με τα παιδιά σας ή με τα εγγόνια σας
- Χρησιμοποιείτε τη σκάλα αντί για το ασανσέρ
- Κατεβείτε από το λεωφορείο μια στάση νωρίτερα
- Ασχοληθείτε έντονα με τον κήπο σας
- Καθαρίστε ή σκουπίστε με δύναμη το πάτωμα του σπιτιού σας
- Κρύψτε το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασής σας

Άλλες χρήσιμες δραστηριότητες

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξασκείστε – μόνος σας, με φίλους και συγγενείς ή με μια οργανωμένη ομάδα γειτόνων. Άλλες καλές ασκήσεις είναι η ποδηλασία, το ομαδικό περπάτημα, η κολύμβηση, ο χορός, το τσί τσι, μαθήματα ελαφριάς εξάσκησης, τα μπόουλς, η γιόγκα, η κωπηλασία, το γκολφ και το τένις.

Τηλεφωνήστε στην τοπική σας δημαρχία ή κοιτάξτε στην τοπική σας εφημερίδα για να μάθετε ποιες δραστηριότητες οργανώνονται στη γειτονιά σας.

Να εξασκείστε με ασφάλεια

- Αρχίστε σιγά και αυξήστε σταδιακά την ένταση της σωματικής εξάσκησης.
- Συμβουλευτείτε το ιατρό σας πριν αρχίσετε να εξασκείστε σωματικά, ή αν έχετε πάθετε κάποια αρρώστεια, ή αν ανησυχείτε για την υγεία σας, ή αν έχετε καιρό να εξασκηθείτε σωματικά.

Αρχίστε σήμερα να εξασκείστε σωματικά και τακτικά. Αν τρώτε υγιεινές τροφές θα γίνετε πιο υγιής και πιο δραστήριος.