

be active.

فعال باشید

Find 30

۳۰ دقیقه پیدا کنید

- سی دقیقه برای فعالیت بدنی روزانه پیدا کنید
- سه تا زمان ده دقیقه نیز مفید میباشد
- کمی فعالیت میزان تنفس شما را به صورت قابل توجهی افزایش میدهد
- فعال بودن برای سلامت شما مفید است.

beactive.com.au



Government
of South Australia

فعالیت جسمانی منظم برای همه مهم است.

به بزرگسالان توصیه میشود تا فقط سی دقیقه فعالیت جسمانی ملایم روزانه انجام دهند. خبر خوب آنکه لازم نیست تا بطور پیوسته فعالیت نمایید- سه جلسه ده دقیقه ای هم برای سلامت شما کافی است. در حدی نرمش کنید که به مقدار کم ولی قابل توجهی میزان تنفس شما را افزایش دهد.

فواید فعالیت جسمانی

فواید بسیاری برای فعالیت جسمانی وجود دارد.

- احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و سکتة مغزی، بیماری دیابت از نوع دوم، پوکی استخوان، پروستات و سرطان سینه را کاهش میدهد
- فشارخون و میزان کلسترول خون را بهبود می بخشد
- قدرت و تحرک را افزایش میدهد
- کمک در حفظ وزن متعادل برای بدن مینماید
- خواب بهتر، میزان اضطراب را کاهش میدهد و میزان انرژی را افزایش میدهد
- فرصت برای ملاقات دوستان یا تفریحات سالم با دوستان فعلی و خانواده ایجاد مینماید

سعی نمایید تا هرروز به هر طریقی که میتوانید فعال باشید

فعالیت جسمانی را جزئی از برنامه روزانه خود نمایید

- برای خرید شیر یا روزنامه پیاده به فروشگاه بروید
- فرزندان یا نوه های خود را پیاده به پارک ببرید
- بجای آسانسور از پله ها استفاده نمایید
- یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید
- تا حدودی کار باغبانی انجام دهید
- جارو زدن یا تی کشیدن را با سرعت انجام دهید
- دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون را کنار بگذارید

فعالیت های عالی دیگر

راههای بسیاری برای فعال بودن وجود دارد که شما میتوانید به تنهایی، با دوستان و بستگان خود یا با گروه منظمی در محل سکونت خود انجام دهید. فعالیت های دیگر که ممکن است بخواهید انجام دهید مانند دوچرخه سواری، پیاده روی دسته جمعی، شنا، رقص، روش دفاعی و تفکر ژرف چینی، کلاسهای نرمشهای سبک، بولینگ روی چمن، یوگا، قایق پارو زدن، گلف و تنیس.

با شهرداری منطقه خود تماس بگیرید یا روزنامه محلی خود را نگاه کنید تا فعالیتهایی که در محله شما در دسترس میباشند را پیدا نمایید.

با اطمینان خاطر نرمش کنید

آهسته شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید در صورتیکه برای مدتی فعالیت نداشته اید، بیمار بوده یا نگران سلامتی خود میباشید، پیش از شروع هرگونه فعالیت بدنی اضافی با پزشک خود مشورت نمایید.

امروز با مقداری فعالیت جسمانی منظم به همراه تغذیه ای سالم شروع کنید، شما در مسیر سلامت بیشتر و پرنرژی تر خواهید بود.