

be active.

Bądź aktywny

Find 30

Znajdź 30 minut

- Znajdź 30 minut dziennie na uprawianie aktywności fizycznej
- Trzy razy po 10 minut przynosi takie same korzyści
- Ćwicz tak aby nastąpiło niewielkie ale zauważalne przyśpieszenie oddechu.
- Jest to korzystne dla zdrowia.

beactive.com.au



Government
of South Australia

Regularne uprawianie aktywności fizycznej jest ważne dla wszystkich.

Dorostym zaleca się uprawianie 30 minut dziennie aktywności fizycznej o średniej intensywności.

Dobrze wiedzieć że nie musi to być aktywność nieprzerwana - trzy 10 minutowe sesje są tak samo korzystne dla zdrowia.

Ćwiczyć należy na poziomie niewielkiego, ale zauważalnego przyspieszenia oddechu.

Korzyści płynące z aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści:

- zmniejszone ryzyko rozwinięcia chorób serca i wylewów, cukrzycy 2 typu, osteoporozy, raka prostaty i piersi
- poprawa ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu
- wzrost siły i ruchliwości
- pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi ciała
- lepszy sen, niższy poziom stresu i zwiększona ilość energii
- dostarcza okazji do zawarcia nowych znajomości oraz do przyjemnego i zdrowego spędzenia czasu z przyjaciółmi i rodziną.

Trzeba codziennie próbować być aktywnym na jak najwięcej sposobów

Aktywność fizyczna powinna stać się częścią codziennej rutyny:

- pójść do sklepu po mleko i gazetę
- pójść z dziećmi, lub wnukami do parku
- wejść schodami zamiast pojechać windą
- wysiąść z autobusu przystanek wcześniej
- zająć się aktywnie ogrodnictwem
- energicznie popracować odkurzaczem, lub pozamiatać podłogę
- nie używać pilota do zmiany kanałów przy oglądaniu telewizji.

Inne rodzaje aktywności

Jest wiele sposobów uprawiania aktywności, można robić to samemu, z przyjaciółmi i rodziną, lub w zorganizowanej gdzieś w pobliżu miejsca zamieszkania grupie. Można spróbować jazdy na rowerze, grupowych spacerów, pływania, tańca, tai chi, lekkich ćwiczeń w grupie, rzucania kulami na trawie, jogi, wiosłowania, gry w golfa i w tenisa.

Można dowiedzieć się w radzie miejskiej (local council), albo znaleźć w lokalnej gazecie jakie rodzaje aktywności organizowane są w pobliżu.

Bezpieczeństwo

- Zaczynać powoli i stopniowo podwyższać poziom aktywności fizycznej.
- Osoby mające problemy ze zdrowiem, lub choroby, albo po dłuższym okresie braku aktywności powinny poradzić się lekarza przed przystąpieniem do uprawiania dodatkowej aktywności fizycznej.

Zacznijmy od dzisiaj regularnie uprawiać aktywność fizyczną, połączmy to ze zdrowym sposobem odżywiania, a wejdziemy na drogę prowadzącą ku lepszemu zdrowiu i większej energii.