

be active.

будите активни

Find 30

Одвојите 30 минута

- Одвојите 30 минута на дан за физичку активност.
- Три сеансе од по 10 минута су једнако корисне.
- *будите активни* до малог али приметног пораста у ритму вашег дисања.
- То је добро за ваше здравље.

beactive.com.au



Government
of South Australia

Редовна физичка активност је важна за свакога.

За одрасле се препоручује само 30 минута свакодневне физичке активности умереног интензитета.

Добра вест је да бављење активношћу не мора да буде континуирано – три сеансе од по 10 минута су једнако добре за ваше здавље.

Вежбајте на степену који узрокује мали али приметан пораст у ритму вашег дисања.

Предности бављења физичком активношћу.

Постоје многе предности у бављењу физичком активношћу.

- Смањена вероватност срчаних болести и možданог удара, дијабетеса типа 2, остеопорозе, рака простате и дојке
- Побољшани крвни притисак и ниво холестерола
- Побољшана снага и покретљивост
- Помаже у одржавању здраве телесне тежине
- Бољи сан, нижи степен стреса и повећани ниво енергије
- Пружа могућности за склапање пријатељстава и провођење здраве забаве са садашњим пријатељима и фамилијом

Настојте бити активни сваки дан на што више могућих начина.

Учините физичку активност делом своје дневне рутине.

- Ходајте до продавница за ваше млеко и новине
- Ходајте са децом или унуцима до парка
- Користите степенице уместо лифта
- Изађите из аутобуса једну станицу раније
- Урадите нешто активног баштованлука
- Жустро усисајте или почистите под
- Одложите даљински ТВ управљач

Остале изврсне активности

Постоје многи начини да будете активни и то можете учинити сами, са пријатељима и фамилијом или са неком организованом групом лоцираном у вашем локалном комшилуку. Остале активности које бисте можда желели испробати су бициклизам, ходање у групи, пливање, плес, тај ћи, лекције лаганог вежбања, куглање на трави, јога, веслање, голф и тенис.

Контактирајте свој локални концил или проверите локалне новине да нађете које активности су доступне у вашем комшилуку.

Сигурно вежбање

- Почните лагано и постепено повећавајте ниво своје физичке активности.
- Конзултујте свог лекара пре почињања било које додатне физичке активности ако имате здравствених брига или болести или ако сте неко време били неактивни.

Почните данас редовну физичку активност комбиновану са здравом исхраном, на путу према себи - здравијима и енергичнијима.