

SFATURILE PENTRU FIECARE ZI

Îmbățați-vă în aer liber după cină. Acesta va fi mai bună iar somnul mai liniștit.

Îmărcați zilnic până la 200 de trepte și sunătați astfel circulația, respirația și metabolismul.

Îmbându-vă o oră consumați un număr mic de calorii decât dacă ați viziona un program TV timp de o oră.

În loc să treacă nici măcar o zi fără să realizați activitate fizică cel puțin 15 minute.



Ministerul Sănătății

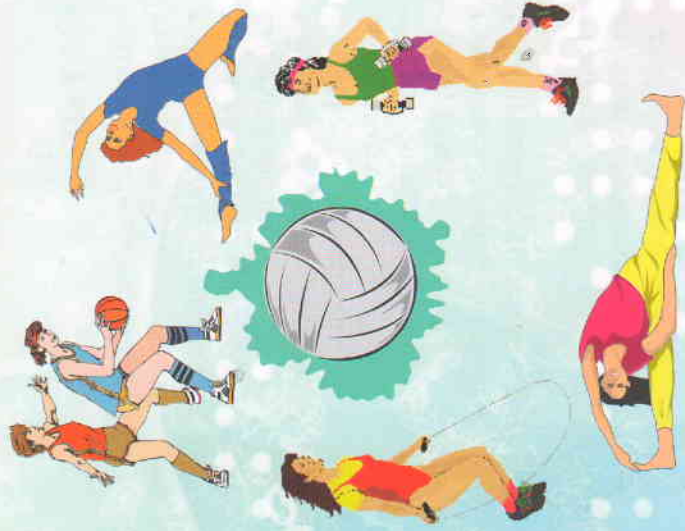


Centrul de Sănătate
Publică Sibiu



Direcția de Sănătate Publică
Mureș

MIȘCAREA REMEDIU MINUNE



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ MUREȘ PROMOVAREA SĂNĂȚĂȚII

540136 Tg. Mureș, Str. Gheorghe Marinescu nr.50

Telefon /Fax: 0265 - 250.131

www.aspms.ro

SEDENTARISMUL - FACTOR DE RISC PENTRU SĂNĂTATE

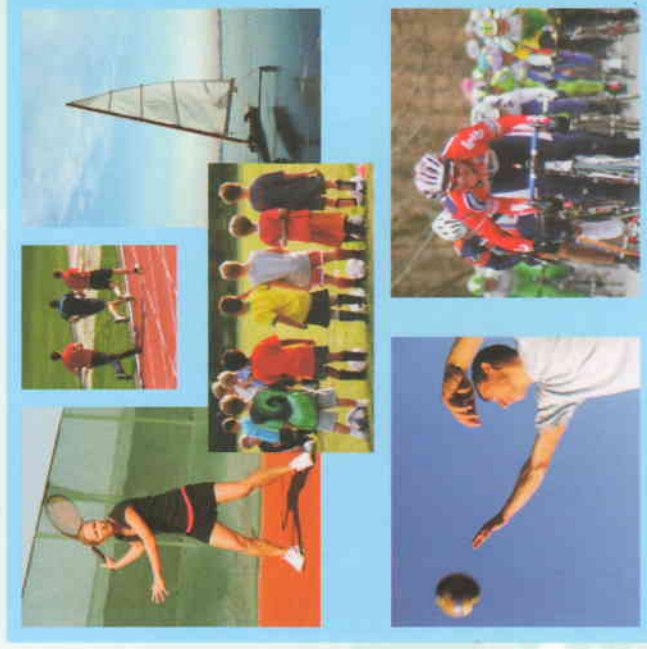
Sedentarismul (lipsa activității fizice) aparține și stilului de viață nesănătos și poate avea urmări negative considerabile asupra stării de sănătate. Exemple: boala coronariană, hipertensiunea arterială, accident vascular cerebral, diabet zaharat, obezitate, osteoporoză și anumite forme de cancer.

Exercițiul fizic sistematic crește calitatea vieții și reduce o imagine mai optimistă despre sine și o viață mai bună.

EXERCITIUL FIZIC - FACTOR DE LUPĂTURĂ AL SEDENTARISMULUI

AVANTAJE:

- Reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral
- Ameliorează hipertensiunea arterială
- Reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat
- Reduce riscul de apariție al obezității
- Ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei
- Scade incidența anumitor forme de cancer, în special de colon
- Activează sistemul imunitar
- Stimulează încrederea în sine și pofta de viață
- Reduce tendința tinerilor de a avea obiceiuri dăunătoare: fumat, consum de alcool și de droguri



3. Consumul de calorii

Cele mai multe calorii se consumă atunci când sunt implicate multe grupe musculare : mers pe jos în ritm rapid, alergat, înot și mers pe bicicletă.

4. Timpul de practicare

Exercițiile fizice să fie efectuate cel puțin 30 de minute, de minim 3 ori pe săptămână.

5. Consumul de lichide

Un organism sănătos trebuie să consume zilnic 1,5 - 2 litri lichide. Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, să beți în acest interval de timp 0,1 - 0,2 litri lichid.

6. Pauza de masă

Ultima masă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice pentru a nu suprasolicita organismul.

7. Îmbrăcăminte corespunzătoare

Când faceți sport să fiți îmbrăcat lejer, în haine din țesături naturale, care să permită aerului să circule.

8. Pauză în timpul bolii

Nu faceți sport când sunteți răcit, când aveți febră, dureri articulare sau altă boală acută.



REGULI PENTRU UN EXERCITIUL FIZIC DE CALITATE

1. Verificarea stării de sănătate

Înainte de începerea activității fizice urmați sfaturile medicului legate de intensitatea efortului.

2. Verificarea rezistenței la efort

Antrenați-vă într-un ritm mai lent, fără a suprasolicita organismul.

Frecvența cardiacă (FC) optimă pentru antrenament se calculează după formula :

$$FC = 180 - \text{vârsta (ani)}$$

LIPSA MISCARII - FACTOR DE RISC PENTRU SANATATE !

Miscarea-exercitiul fizic zilnic, creste calitatea vietii si induce o imagine optimista despre viata.

Miscarea reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic, accident vascular cerebral, reduce riscul de complicatii a diabetului zaharat, previne obezitatea, osteoporoza, activeaza sistemul imunitar.

Nu lasa-ti sa treaca nici o zi fara sa practicati o activitate fizica, cel putin 15 minute. Seara inainte de culcare este recomandat sa va plimbati in aer liber si sa consumati 2 litri de lichide zilnic.

**MISCAREA STIMULEAZA INCREDEREA IN
SINE SI POFTA DE VIATA !!!!!**