

ЗБОГ ЧЕГА ЈЕ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВАЖНА ?

**Физичка активност је један од
најлакших начина за унапређење
здравља.**



**Редовна активност доводи до смањења
крвног притиска и поправља се
снабдевање органа кисеоником.**



**Умерена активност смањује ризик од
настанка оболења срца за 50 %**



Физички активне особе су боље расположене, задовољне собом, у бољој кондицији и боље реагују на стрес.



ШТА САМИ МОЖЕТЕ ДА УЧИНИТЕ ЗА ВАШЕ ЗДРАВЉЕ ?

- ❖ Уколико користите јавни превоз, сиђите пар станица раније и прошетајте до посла или куће.
- ❖ Уколико доста седите, трудите се да устанете када год имате прилике и прошетате пар минута.
- ❖ Користите степенице уместо лифта.
- ❖ Уместо вожње колима на кратким релацијама, шетајте или возите бицикл.
- ❖ Сваког дана нађите време за шетњу.
- ❖ Започните дан са неколико минута лаганог истезања.



Направите план како да постанете активни

- ❖ Размислите да ли желите да будете у друштву или сами.
- ❖ Одаберите активности у којима уживате.
- ❖ Означите датум када ћете почети.
- ❖ Наградите себе за остварене циљеве. Одлучите како да уклопите активности са свакодневним обавезама.



КАКО ВЕЖБАТИ?

Без обзира на узраст, неопходно је поштовати неке основне принципе:

- ❖ Немојте се у почетку преоптеретити активностима.
- ❖ Почните слабим темпом и једноставним вежбама, да би сте касније постепено појачавали темпо.
- ❖ Уколико сте неактивни, почните са један до два пута недељно по 30 минута. Ако је 30 минута превише, за почетак покушајте са 15 минута.



- ❖ Уколико имате било каквих проблема, јавите се доктору пре него што почнете са физичким активностима.
- ❖ На почетку и на крају активности обавезно посветити неколико минута лаганом истезању.
- ❖ Постепено повећавајте интезитет и дужину активности.
- ❖ Шетња је један од најлакших начина.



Шта постижете уколико сте физички активни?

- ❖ Смањујете ризик од настанка болести
- ❖ Лепше изгледате и боље се осећате
- ❖ Лакше контролишућете жељену телесну тежину
- ❖ Имате више енергије за свакодневне активности
- ❖ Смањујете стрес и поправљате расположење



**Не морате бити спортски тип да
бисте се бавили физичком
активношћу. Шетња, кућни послови,
рад у башти или плес такође су
делотворни.**



**Физичка активност треба
да постане Ваша
свакодневна навика!**

**Нека 30 минута физичке
активности сваког дана
буде ваш циљ!**