

Aktywność fizyczna



✧ Aktywność fizyczna nie tylko pomaga zapobiegać nadwadze, otyłości, ale także korzystnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Sport jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak nadciśnienie czy cukrzyca. Pamiętaj, że aktywność fizyczna poprawia twój stan zdrowia nawet wtedy, gdy nie tracisz wagi.

Wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie



- ❧ Wiele badań epidemiologicznych potwierdza wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na rozwój chorób dietozależnych, m.in. otyłości, cukrzycy choroby niedokrwiennej serca, na świecie.
- ❧ Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych, poprzez zwiększenie wydatku energetycznego, sprzyja nie tylko obniżeniu masy ciała, ale także wywołuje wiele korzystnych zmian w organizmie człowieka.

Zasady ćwiczeń



- ❧ Podczas odchudzania czy poprawy zdrowia zaleca się wykonywanie różnych rodzajów ćwiczeń w zależności od:
 - pory roku,
 - dnia tygodnia,
 - wieku,
 - kondycji fizycznej
 - czy własnych upodobań.
- ❧ Bardzo istotna jest w podejmowaniu treningów **systematyczność**.
- ❧ Warto wykonywać ćwiczenia przez cały rok i na przestrzeni całego życia.

Jak ćwiczyć?



- ❧ ćwicz regularnie co najmniej 3 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie
- ❧ główna część treningu powinna trwać 30-40 min. i być poprzedzona 5-10 minutową rozgrzewką, a zakończona 10-15 minutami ćwiczeń wyciszających.
- ❧ pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem, ponieważ zapobiega kontuzjom
- ❧ dostosuj intensywność ćwiczeń do swoich możliwości
- ❧ jeżeli zaczynasz ćwiczyć, rób to powoli i ostrożnie, stopniowo zwiększaj intensywność wysiłku
- ❧ nigdy nie ćwicz bezpośrednio po posiłku, odczekaj minimum godzinę
- ❧ wybierz sport, który będzie dla ciebie przyjemnością a nie obowiązkiem
- ❧ stosuj różnorodne ćwiczenia, żeby nie stały się nudne i rutynowe
- ❧ ćwicz przy muzyce jest to dodatkowa rozrywka
- ❧ ćwicz w ulubionym miejscu: na dworze lub w zamkniętym pomieszczeniu
- ❧ ćwicz w grupie, masz wtedy większą motywację a poza tym razem zawsze weselej



Warto również wspomnieć o **codziennych czynnościach** takich jak:

- ❧ sprząatanie,
 - ❧ wchodzenie po schodach,
 - ❧ spacerowanie z psem
 - ❧ robienie zakupów,
 - ❧ praca w ogrodzie,
 - ❧ opieka nad dziećmi (lub - jeszcze lepiej - aktywna zabawa z nimi),
- które również zwiększają zużycie energii.

Codzienne powtarzanie tych czynności powoduje spalanie całkiem dużej ilości kalorii. Nie każdy może pozwolić sobie na 30min codziennego treningu zdrowotnego.

Co nam daje aktywność fizyczna?



- ❧ pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała, redukuje tkankę tłuszczową,
- ❧ wpływa na wzrost masy mięśni i kości,
- ❧ poprawia ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne,
- ❧ poprawia stan emocjonalny (obniżenie stanów lękowych, depresji),
- ❧ wzmacnia serce i poprawia stan układu krążenia,
- ❧ wpływa na obniżenie spoczynkowego i wysiłkowego ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna,
- ❧ obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,
- ❧ chroni przed osteoporozą,
- ❧ poprawia profil lipidowy,
- ❧ wpływa na wzrost cholesterolu HDL (tzw. "dobry cholesterol") i redukuje zawartość w osoczu małych gęstych LDL (tzw. "zły cholesterol"),
- ❧ zmniejsza ryzyko cukrzycy poprzez poprawę tolerancji glukozy,
- ❧ wpływa korzystnie na sprawność i prawidłowe funkcjonowanie umysłu (tj.: zdolność podejmowania decyzji, planowanie, pamięć krótkotrwałą),
- ❧ poprawia jakość snu,
- ❧ poprawia ogólną sprawność fizyczną organizmu

Ile kalorii spalimy?



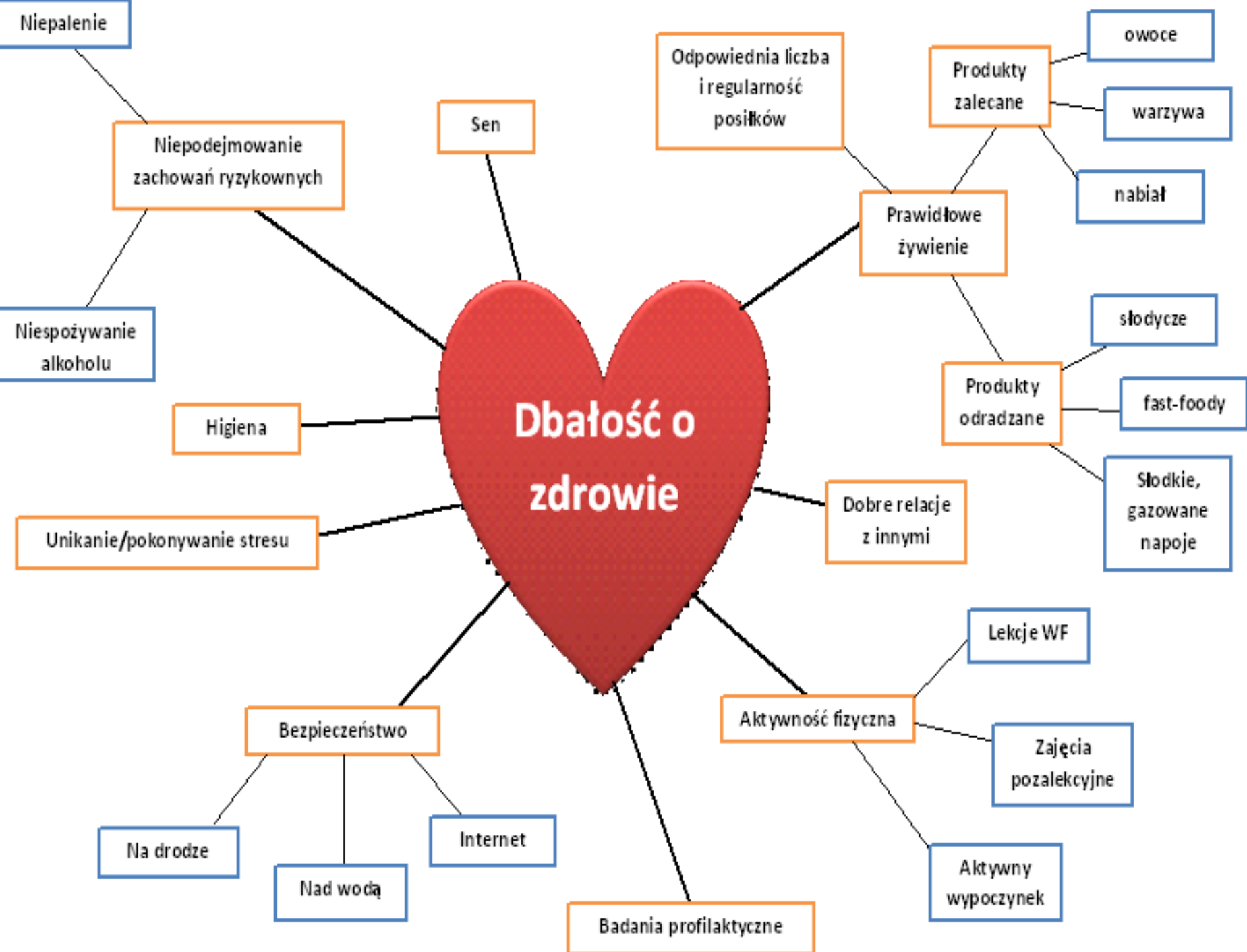
Ćwiczenia umiarkowane		Ćwiczenia energiczne	
Siedzenie	100 kcal/h	Szybki marsz	350 kcal/h
Gotowanie	188 kcal/h	Gimnastyka, siatkówka	300 kcal/h
Prasowanie	248 kcal/h	Taniec, tenis	420 kcal/h
Odkurzanie	260 kcal/h	Koszykówka	540 kcal/h
Spacerowanie	240 kcal/h	Piłka nożna	600 kcal/h
		Bieg	660 kcal/h

Żyj aktywnie



Ćwiczenia fizyczne poprawiają Twój stan zdrowia i pozwalają Ci dłużej żyć!

- ☞ dużo spaceruj
- ☞ ogranicz oglądanie TV i grę na komputerze do 1 godz. dziennie nie jedz podczas oglądania TV
- ☞ aktywnie spędzaj czas wolny
- ☞ wysiadaj z autobusu wcześniej i przejdź się resztę drogi
- ☞ korzystaj ze schodów zamiast windy
- ☞ spaceruj podczas przerw w pracy, przed snem
- ☞ zachęcaj dzieci do aktywności fizycznej w domu, w szkole, na podwórku
- ☞ organizuj rodzinne przedsięwzięcia sportowe, baw się razem z dziećmi
- ☞ kup psa - to zmusza do systematycznych spacerów 2 lub 3 razy dziennie



Konsekwencje nieprawidłowego stylu życia



Nieprawidłowa dieta i brak aktywności fizycznej mogą powodować wiele chorób, m.in.:

- ❧ nadwaga, otyłość
- ❧ cukrzyca typu II
- ❧ choroba niedokrwienna serca
- ❧ zawał serca
- ❧ nadciśnienie tętnicze
- ❧ miażdżyca i jej powikłania m.in. udar mózgu
- ❧ choroby jelita grubego
- ❧ nowotwory
- ❧ kamica żółciowa
- ❧ choroby nerek
- ❧ osteoporoza
- ❧ choroba zwyrodnieniowa stawów
- ❧ zaburzenia hormonalne
- ❧ próchnica zębów
- ❧ bulimia
- ❧ anoreksja