

ЩЕ КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД:

- Якщо ви довго проводите час сидючи, робіть “рухові перекуси” – кожну годину зробіть розминку на декілька хвилин: порухайте головою, руками чи ногами або включіть улюблену музику і потанцюйте.
- Якщо у вас мало часу на фізичну активність, виберіть більш активні види руху. Два рази на тиждень чергуйте вправи для різних груп м’язів: рук, ніг, спини, живота, грудей, плечей.
- Якщо давно не займалися фізичною активністю, порадьтеся із сімейним лікарем з чого варто почати і яку активність обрати відповідно до вашого стану і можливостей.

ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ – ЦЕ ЖИТТЯ З РУХОМ

КОРИСНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ’Я



Солодкий та
здоровий сон



Кращий настрій
та більше енергії



Підтримка м’язової
тканини та кісток



Контроль ваги



Вправна робота мозку



Міцне серце
та судини



Попередження розвитку
онкологічних захворювань



Розвиток балансу
та координації



ЯК ПОЧАТИ БІЛЬШЕ РУХАТИСЯ?

Приклади і рекомендації:
як зробити фізичну активність
щоденною звичкою?



onehealth



мобільна
МЕДИЧНА
команда



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
За підтримки Швейцарії

ЧОМУ ВАЖЛИВО БУТИ ФІЗИЧНО АКТИВНИМ?

Життя – це рух. А рух – це життя. Одне не може існувати без іншого, бо так ми влаштовані. Регулярна фізична активність робить справжні дива з нашим тілом і самопочуттям.

Регулярна фізична активність:

- Підвищує ваші шанси прожити довше і більш якісно;
- Допомогає захистити вас від розвитку хронічних хвороб: серцево-судинних, діабету 2 типу, остеопорозу;
- Покращує координацію рухів, що знижує ризик травмування;
- Покращує настрій та психологічний стан;
- Допомогає схуднути або тримати вагу у нормі.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ БІЛЬШЕ РУХАТИСЯ?

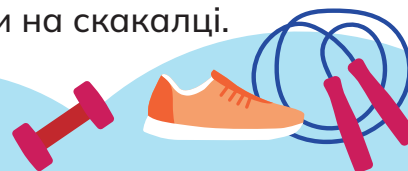
Відповідь однозначна – менше сидіти!

Адже будь-який рух є корисним:

- прибирання вдома;
- робота на городі;
- прогулянка пішки;
- зарядка вранці;
- ходьба по магазинах;
- активна гра з дітьми, онуками чи домашніми улюбленцями.

Але також дуже важливо включати в свій розклад таку активність, яка прискорює пульс та потовиділення:

- швидка ходьба або біг;
- похід в гори, швидка їзда на велосипеді;
- ходьба по сходах;
- танці;
- плавання;
- стрибки на скакалці.



ЧИ ДОСТАТНЬО ВИ РУХАЄТЕСЬ?

0 хв/день

Ой лишенько, треба терміново щось робити!

<150 хв/тиждень

Непогано, але варто додати ще руху!

150-300 хв/тиждень

Супер! Ви досягли рекомендованого мінімуму. Проте, якщо в деякі дні протягом тижня ви будете ще більш активними, ваше здоров'я віддячить за це.

Не забувайте прислухатися до себе

Оцініть свої відчуття під час фізичних занять. У разі виникнення больових відчуттів, запаморочення, нудоти чи інших негативних наслідків слід зупинити тренування.



ЗБІЛЬШУЙТЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПОСТУПОВО!

Запитайте у вашого лікаря рекомендований пульс під час інтенсивних тренувань.