

Sfaturi pentru fiecare zi

- După cină plimbați-vă în aer liber. Digestia va fi mai bună iar somnul mai odihnitor.
- Urcați zilnic până la 200 de trepte și întăriți astfel aparatul circulator, respirația și metabolismul.
- Plimbându-vă o oră consumați un număr dublu de calorii decât dacă ați viziona un program TV timp de o oră.
- Nu lăsați să treacă nici măcar o zi fără să practicați activitate fizică cel puțin 15 minute.



CENTRUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

Str. Luptei nr.21
550330
Tel/fax (0269) 212812
www.cspsibiu.ro
e-mail: cspsb@rdslink.ro



Ministerul
Sănătății Publice

Centrul de Sănătate
Publică Sibiu



MIȘCAREA REMEDIU MINUNE



Sedentarismul

factor de risc pentru sănătate

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

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

Exercițiul fizic

factor de combatere 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 a 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



Reguli pentru un exercițiu 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 :

$$FC = 180 - \text{vârsta (ani)}$$

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.

