



## Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Znanstvene raziskave kažejo, da lahko **150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut visokointenzivne telesne dejavnosti na teden**, kar pa lahko dosežemo z **VSAJ 30 MINUT ZMERNEGA GIBANJA DNEVNO**, pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne in samostojne tudi v poznejših letih.

**TISTI, KI STE ŽE TELESNO DEJAVNI, VZDRŽUJTE AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG!**

**VSAK DAN SE ČIMVEČ GIBAJTE.**

### IZKORISTITE DNEVNE AKTIVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE SVOJEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Pojdite na sprehod, vrtnarite, kolesarite, poskusite s plesom, hodite do službe in nazaj, operite avto, uporabite stopnice namesto dvigala, hodite do trgovine in nazaj, peljite psa na sprehod, avto parkirajte tako daleč, da morate prehoditi do cilja daljšo razdaljo, stopite iz avtobusa eno do dve postaji pred ciljem in preostanek poti pešajte, uživajte v igri z žogo...

**TELESNO ZMOGLJIVOST** ali **FITNES INDEKS** vam lahko **IZMÉRIMO S POMOČJO PREIZKUSA HOJE NA 2 KILOMETRA**. Na osnovi ugotovljene telesne zmogljivosti vam **BOMO SVETOVALI USTREZNO TELESNO DEJAVNOST IN ŠPORTNO VADBO**, ki bo izboljšala vaše zdravje in dobro počutje. Preizkus lahko opravite večkrat (v polletnih presledkih) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti (fitness indeksa).

### Aktiven življenjski slog pomaga:

- preprečevati bolezni srca in ožilja
- zmanjšati tveganje za možgansko kap
- obvladovati krvni tlak
- preprečevati pojav sladkorne bolezni in izboljšati že obstoječo sladkorno bolezen
- preprečevati in obvladovati prekomerno telesno maso in debelost
- preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov
- zvečati telesno pripravljenost
- vzdrževati mišično moč in gibljivost sklepov
- preprečevati in obvladovati stres in depresijo
- izboljšati kvaliteto življenja
- zmanjšati število od tuje pomoči odvisnih starostnikov

### SPLOŠNA PRIPOROČILA:

- Moški starejši od 40 let in ženske starejše od 50 let, ki se doslej niste, pa se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom!
- Pred vsako vadbo se ogrejte in po njej ohladite z nekaj minutno aktivnostjo nižje intenzivnosti ter pred in po vadbi izvajajte vaje za raztezanje mišic.
- Ne vadite vsaj eno uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imate povišano telesno temperaturo oziroma ste drugače akutno bolni.
- Vadbo prekinite, če med vadbo čutite bolečino v prsnem košu, vratu, vrtoglavico, motnje srčnega ritma, pretirano težko dihate ali imate bolečine v sklepih, ter se posvetujte z zdravnikom.

**UDELEŽITE SE PROGRAMA SVETOVANJA ZA ZDRAVJE V NAJBLIŽNJEM ZDRAVSTVENEM DOMU, KJER VAM BODO POMAGALI SPREMENITI GIBALNE NAVADE.**

