

Кретањем до здравља

1. Зашто је важна физичка активност?

- 1.1. Кретање делује благотворно на све наше органе и ткива.
- 1.2. **Кретањем се побољшава циркулација** тако да све потребне хранљиве и друге материје правовремено стижу до свог одредишта;
- 1.3. Редовним вежбањем постајемо покретљивији;
- 1.4. **Кретање је одлична превенција за низ озбиљних здравствених проблема као што су инфаркт и шлог, шећерна болест, остеопороза, гојазност.**

2. Колико кретања је довољно?

- 2.1. Према препорукама Светске Здравствене Организације, **сваког дана пола сата шетње брзим ходом или вожње бицикла равним умереним темпом или било која слична активност** неопходна је сваком од нас за добро здравље;
- 2.2. Од пола и старости, здравственог стања, а посебно у односу на стање утренираности (кондиције), зависи и избор врсте активности (шетња, пливање, трцање, вежбе...), њена учесталост и трајање;
 - **Уколико до сада нисте били активни крените постепено јер претерано оптерећење може пре да нашкоди него да користи Вашем здрављу;**
 - За вежбање није неопходно издвојити много времена у току дана. Нека физичка активност постане саставни део Ваших дневних обавеза;
 - Свакога дана шетајте пола сата;
 - **Постепено продужавајте време активности и оптерећење;**
 - Пливање је одличан избор лети, али и зими. Постепено се загрејте изван базена па тек онда пливајте;
 - Одлазак у неки од спортских или фитнес центара нека Вам буде задовољство: од обиља понуђених активности сигурно ћете пронаћи неку која Вам одговара. Не трудите се да у почетку постигнете резултате као стари вежбаци. За све је потребно време и стрпљење;
 - **Вежбајте са пријатељима:** то је добар стимуланс да не прескачете термине, а и биће Вам пријатније у познатом друштву. Ако ипак не успете да наговорите своје пријатеље да Вам се придруже, не одустајте - у сали или на базену ћете сигурно стећи нова познанства!