

## Шта се постиже са само 30 минута физичке активности дневно:

1. Унапређење здравља!!!
2. Сагоревање калорија и постизање жељене телесне масе.
3. Смањење нивоа шећера и холестерола у крви.
4. Физички активне особе су боље расположене, задовољније собом, у бољој кондицији и боље реагују на стрес .
5. 50% се смањује ризик за настанак болести везаних за физичку неактивност (болести срца и крвних судова, шећерна болест и гојазност).
6. Регулише се ниво крвног притиска .
7. Жене које се баве физичком активношћу смањују ризик за настанак остеопорозе.
8. Смањују се психолошке последице физички неактивног начина живота, као што су стрес, нервоза, депресија и усамљеност.



Институт за јавно здравље Војводине



Покрајински секретаријат за здравље и социјалну политику



Завод за здравствену заштиту студената

## ПОВЕЋАЈТЕ СВОЈУ ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

Само 30 минута умерене физичке активности сваког дана (не мора да буде у континуитету) је довољно да унапредите здравље и спречите настанак болести!



## Неколико начина да будете у форми

1. Ујутро устаните 30 минута раније и и уколико Ваше радно место није превише удаљено од куће почните свој дан брзим ходањем.
2. Кад год је то могуће, користите степенице уместо лифта. Пењање уз степенице је одличан тренинг за Ваше срце и истовремено одличан начин за сагоревање калорија.
3. Уколико на посао идете колима, паркирајте их на најудаљенијем месту на паркингу. Уколико је аутобус ваше превозно средство, изађите из аутобуса једну до две станице пре. На оба ова начина ћете одређен део пута прошетати.
4. Да ли сте јако везани за компјутер – у кући или ван ње? Испланирајте време тако да се у сваком сату који проведете уз вашу омиљену справу нађе и пет минута за вежбање.
5. У току радног времена, за време паузе за доручак/ручак или за време кафе паузе прошетајте се, протеглите мало ноге.
6. Уколико имате пса, изведите га у шетњу.
7. Када се ваша деца играју, играјте се и Ви. Смислите најбољи начин да активирате своје руке и ноге (игре лоптом, бадминтон, тенис, пливање...).
8. Пре и после вечере прошетајте се са својим укућанима; за 1,5-2,8 км треба 15-30 минута, за 30 минута брзог хода потроши се 160 Cal.
9. Уколико имате башту, будите вредни – гајите воће, поврће или цвеће, окопавајте своје биљке, скупљајте лишће за време јесени... Све су ово врло добри начини да се физички активирате.



10. Возите бицикл кад год је то могуће – када идете на посао, у куповину, код пријатеља...
11. Бавите се физичком активношћу док гледате ТВ: чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру...
12. Брисање пода, прање прозора, усисавање, уређивање подрума, гараже, тавана, добро ће раздрмати тело. - кућни послови сагоревају 92 Cal за 30 минута.
13. Уколико имате собни бицикл спојте две лепе ствари читање новина и вожњу бициклом.
14. Када испред Ваше куће или зграде напада снег засучите рукаве. Узмите лопату у руке и прионите на посао.
15. Викенде испланирајте унапред – проведите их у кругу породице, али не седећи, већ активно. Прошетајте се до омиљеног места у вашем граду, возите бицикл, пливајте...
16. Док телефонирате, шетајте.
17. Уместо филма, изнајмите видео касету на којој су снимљене вежбе обликовања које можете радити и у свом дому. По завршетку вежбања одшетајте се до вашег видео клуба.
18. Укључите се у неки спорт или плес – плес сагорева 208 Cal за пола сата.

