



**Biti i ostati aktivan je izuzetno važno za održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja.**

**Vježba ima mnogo benefita za zdravlje, a da ne morate biti član teretane ili kupovati skupe sprave za vježbu.**

Šetnja parkom, rad u vrtu i kućanski poslovi su odličan način da budete aktivni.

Pokušajte biti aktivni svaki dan. Aktivnost u trajanju 10 min spada u dnevnu aktivnost, a bilo kakva aktivnost je bolja od neaktivnosti. **Cilj je najmanje 150 min aktivnosti umjerenog intenziteta sedmično.**

## ŠTA JE TO AKTIVNOST UMJERENOG INTENZITETA?



**Aktivnosti umjerenog intenziteta će učiniti da se osjećate bolje, da dišete dublje i da vam srce kuca brže.**

**Hodanje, ples, plivanje i vrtlarstvo mogu biti aktivnosti umjerenog intenziteta.**

**Ostanite aktivni! Ograničite vrijeme koje provedete sjedeći ili ležeći.**

Aktivnosti koje jačaju mišiće (joga, vježbe sa tegovima, kopanje vrta) su izuzetno važne za **jačanje mišića**, te bi ih trebalo raditi najmanje **dva puta sedmično**.

---

## Aktivnost može:

- pomoći Vašem tijelu da eliminiše određenu količinu holesterola iz krvi koji bi mogao dovesti do začepljenja arterija
- smaniti povišen krvni pritisak (povišen krvni pritisak je vodeći rizikofaktor za nastanak koronarne srčane bolesti i moždanog udara)
- pomoći u smanjenu tjelesne težine i održavanju normalne tjelesne težine
- smanjiti rizik za nastanak šećerne bolesti tipa 2
- smanjiti rizik za nastanak nekih vrsta karcinoma
- učiniti mišiće jačim čime se dijelom prevenira osteoporoza zbog pritiska mišića na kosti koje onda jačaju



---

# KAKO PRONAĆI VOLJU I VRIJEME?

## Održavanje dobrih navika

**Ukoliko Vas životne okolnosti sprječavaju u aktivnosti i vježbanju, znajte da aktivnost i vježba može pomoći u rješavanju određenih problema.**

Biti će dana kada Vam se ne radi ništa jer ste umorni, zauzeti, nervozni ili nemate vremena. Ali ako se držite dobrih navika, i vježbate redovno, gotovo sigurno je da ćete se osjećati bolje. **Zapamtite, svakih 10 min aktivnosti se računa i vrijedi!**

## Počnite vježbati i osjećati se dobro

**Aktivnost i vježba Vam može pomoći u svakodnevnom stresu sa kojim se suočavate jer imate osjećaj da vraćate kontrolu u svoje ruke.**

Stručnjaci vjeruju da svakodnevna fizička aktivnost može poboljšati mentalno zdravlje. Tokom vježbe mozak otpušta hemikalije koje djeluju dijelom kao antidepresivi i pomažu u određenoj mjeri kod anksioznosti i depresije. Ovo pomaže boljoj koncentraciji i osjećaju olakšanja.

# Savjeti



Prije nego što počnete sa intenzivnijom aktivnošću, tražite savjet Vašeg porodičnog ljekara.

Smanjite vrijeme provedeno sjedeći. Ograničite si dnevno vrijeme koje provedete sjedeći ispred TV-a i za kompjuterom.

Polako uvodite vježbe u svakodnevnu rutinu, ne pretjerujte odmah na početku.

Pronađite fizičku aktivnost koja vas raduje. Ukoliko ne znate koju aktivnost da odaberete, probajte više različitih. Možda je to vrtlarstvo, uređenje stana i sl. To Vam može pokazati da ste sposobni uraditi više od očekivanog.

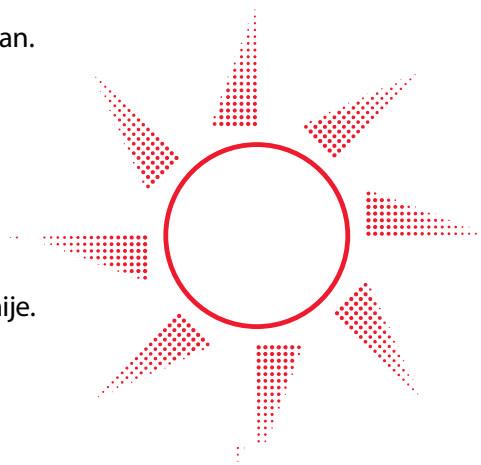
Umjereni boravak vani, na suncu, je odličan za opuštanje, jer sunce utiče na mentalno stanje tako da podiže raspoloženje. **Aktivnost može također:**

- pomoći da spavate bolje
- pomoći u borbi sa tjeskobom i depresijom
- podići nivo energije organizma
- popraviti opće stanje organizma
- omogućiti da bolje organizujete dan.

## Pametne zamjene

Prošetajte do supermarketa ili tržnice umjesto da se vozite automobilom ili tramvajem, ili izađite jednu stanicu ranije.

**Penjite se stepenicama umjesto liftom.**



**Sunce direktno podiže raspoloženje**