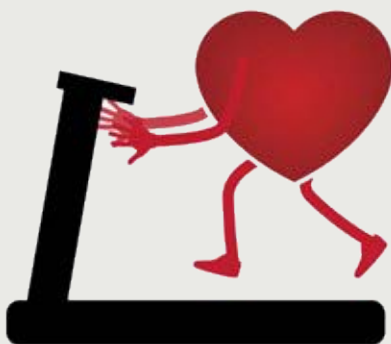
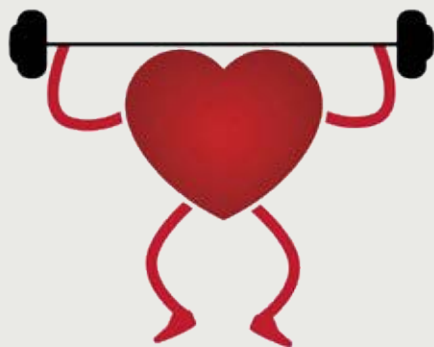

BOLESTI
SRCA I

AKTIVNOST I VJEŽBA





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 10min spada u dnevnu aktivnost, a bilo kakva aktivnost je bolja od neaktivnosti. **Cilj je najmanje 150min aktivnosti umjerenog intenziteta sedmično.**

ŠTA JE TO AKTIVNOST UMJERENOG INTENZITETA?



Aktivnosti umjerenog intenziteta će učiniti da se osjećate toplije, da dišete dublje i da vam srce kuca brže nego što je normalno, ali ipak treba moći nastaviti razgovor dok se krećete. Hodanje, ples, plivanje i vrtlarstvo mogu biti aktivnosti umjerenog intenziteta.

Ostanite aktivni! Ograničite vrijeme koje provedete sjedeći ili ležeći (kada ne spavate).

Aktivnosti koje jačaju mišiće (joga, vježba 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 dobre rutine

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 Vaše rutine, i vježbate redovno, gotovo sigurno je da ćete se osjećati bolje. **Zapamtite, svakih 10min 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 koja aktivnost će Vam donijeti radosti u svakodnevnu rutinu, probajte više različitih. Možda je to vrtlarstvo, "uradi sam" projekti i sl. Oni Vam mogu pokazati da ste sposobni uraditi više od očekivanog.

Aktivnosti vani, na suncu, su odlične za opuštanje, jer sunce utiče na mentalno stanje tako da podiže raspoloženje.

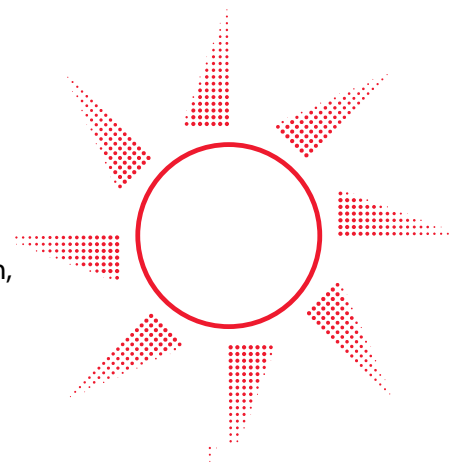
Aktivnost može također:

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

Pametne zamjene

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

Penjite se stepenicama umjesto liftom.



Sunce direktno podiže raspoloženje