

Bodimo aktivni / telesno aktivni / gibajmo se

Zakaj ?

Redna telesna aktivnost je pomemben del zdravega življenjskega sloga. Pomaga nam da :

- se boljše počutimo in okrepimo naše zdravje,
- zvišamo samopodobo,
- znižamo stres,
- izboljšamo koncentracijo.

Redna fizična aktivnost zniža tveganje za srčne bolezni, sladkorno bolezen, nekatera rakava obolenja in osteoporozo

Redna fizična aktivnost nam pomaga, da ostanemo vitki in preprečimo debelost.

Najpogosteje se nam porajata dve vprašanji :

1. Kako začeti ?
2. Kako nadaljevati?

Kako začeti ?

Nekaj časa po minilo do pričetka akcije. Najprej se bomo počutili slabo in ne bomo vedeli zakaj. Od prijateljice, sosede ali sodelavke bomo lahko slišali, da je začela z novo dieto ali se včlanila v skupino za vaje (trikrat tedensko, v bližini, ne drago, zelo » lušna« skupina, vse ženske približno naše starosti in postave). Začeli bomo premišljevali o tej ideji (nimamo več izgovorov, razen resnice: ne ljubi se nam) in ... pridružimo se jim. Zakaj bi nam bilo slabše kot drugimi? Začnimo uživati v družbi in gibanju!

Druga možnost je, da gremo na sprehod v naravo, mestni park ali po mestu (izložbe so tudi zanimive, denarnico smo za vsak slučaj pustili doma !!). Lahko gremo sami ali koga povabimo.

Obstaja nekaj skritih nevarnosti :

Kaj, če dežuje, piha, sneži, je oblačno, sončno? Oblecite se primerno, ni slabega vremena, ljudje smo samo neprimerno oblečeni!

Kako pogosto ? Najbolje vsak dan. Če nimate dovolj časa, si ga vzemite najmanj petkrat tedensko. Od 24 ur si vzemite tistih pol ure VAŠEGA ČASA za sebe. Zaslužili ste si!

»Utrujena sem«. Najbrž zato, ker se ne gibljete in nimate kondicije. Ven na svež zrak po dobro počutje!

Če sem pozabila kakšen izgovor, me prosim spomnite!

Kako nadaljevati ?

Ne prenehajte, ko se začnete boljše počutiti in ko ste bolj čvrsti in vitki. Vse to je SAMO posledica redne fizične aktivnosti. Če vam zmanjka motivacije, se pogledajte v ogledalo ali oblecite stare hlače. Spremenite skupino za vaje ali kraj za sprehod (iz narave v mesto in obratno), spremenite aktivnost (namesto hoje začnite s plavanjem ali z nordijsko hojo ali z aerobiko ali kolesarjenjem ali ... Možnosti je veliko, vprašajte znance, sodelavce, berite oglase v mestu, ... Sprememba je eden od razlogov dobrega počutja.

Berite časopise o zdravem življenju, našli boste veliko skupnega in novega.

Ne pretiravajte! Če ste do sedaj vsako popoldne po kosilu ležali in gledali televizijo, začnite postopoma. Pol ure hoje je dovolj za začetek, pa tudi če danes ne boste šli zaradi vaše najljubše nadaljevanke. Najbolj pomembno je dobro počutje. Pomembno je, da si izberete primerno obliko aktivnosti in da občasno vnašate spremembe v pogostosti, času izvajanja, intenziteti, obliki. Spremenite nekaj preden se pričnete dolgočasiti.

Nekaj praktičnih priporočil :

- Koliko časa tedensko ali dnevno boste namenili fizični aktivnosti?

Kdaj: zjutraj, popoldan, zvečer?

- Intenziteta : izberite obliko aktivnosti primerno vaši starosti, spolu, afiniteti ali vprašajte osebnega zdravnika za nasvet!