



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS A TERMÉSZET SEGÍTSÉGÉVEL

Csak ülünk és ülünk....

A megyei lakosság csaknem fele többnyire ül vagy áll a munkája során (Európai Lakossági Egészségfelmérés 2014). A gyerekek és a fiatalok manapság napjaik nagyobb részét ülve töltik az iskolában és otthon is – tanulással, tévézéssel, számítógépezéssel és okostelefonozással.

Hasonló inaktivitás jellemző a felnőttekre is. Főleg az ülőmunkát végzők érintettek. A rengeteg ülés nemcsak a gerincünknek nem tesz jót, hanem nagy mértékben növeli a szív-és érrendszeri betegségek, az elhízás a cukorbetegség, inzulinrezisztencia kialakulásának kockázatát. Az újabb kutatások alapján különösen veszélyeztetettek a menopauzán átesett túlsúlyos vagy elhízott nők.

Mindenkit arra buzdítunk, amikor csak teheti, sétáljon, lépcsőn járjon, gyalogoljon, ülő munka vagy tanulás közben is álljon fel és mozgassa át magát.



Az egészséges életmód elsősorban helyes táplálkozásból, folyadékbevitelből és rendszeres testmozgásból áll, de fontos része a lelki egyensúly megteremtése, a derűs, örömteli élet. Jó időbeosztással, munkaszervezéssel tudunk időt fordítani magunkra, vegyünk részt olyan tevékenységekben, melyek elősegítik a stressz csökkentését.

A mozgásszegény életmód leküzdésénél az első és legnagyobb lépés az elhatározás és a kitartás. Mindig az állapotunknak megfelelően, fokozatosan változtatva a testmozgás mennyiségét, intenzitását. Ha eddig sosem, vagy ritkán mozogtunk, a megvalósításához akaraterő szükséges. Hamarosan érezni fogjuk, hogy jólesik, sőt igényelni fogja a szervezetünk.

Hogyan kezdjük mozogni? A rendszeres testmozgás tudatosan beépíthető a hétköznapokba, hisz gyakran valamilyen formában mindennapi életünk része. (séta, kertészkedés, takarítás, kutyasétáltatás). Igyekezzünk az ülve, fekvébe töltött időt minimalizálni.









A „mindenkinek ajánlott” testmozgás: Lehetőleg a hét minden napján, legalább fél óra mérsékelt intenzitású mozgás.

Ennek egyik legegyszerűbb és mindenki számára elérhető módja egy kiadós séta, napi 20-30 perc, lehetőleg a természetben. A természetjárás vagy egy egyszerű séta amellet, hogy stresszcsökkentő hatású, párhuzamosan további pozitív élettani hatásokkal is bír: csökkenti a testzsír-tartalmat, a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát, serkenti az anyagcsere-folyamatokat, és javítja a hangulatot is!

Ne legyen kifogás!

A mozgásra mindig és mindenhol van lehetőség.
Csak ELSZÁNTSÁGRA van szükség!

A gyaloglás pozitív hatásai

 <p>EMELI AZ ENDORFINSZINTET</p> <p>Az endorfin a test boldogsághormonja. Csökkenti a stresszt, szorongást és a depressziót.</p>	 <p>TÚLSÚLY</p> <p>A testtömeg-szabályozás egyik legegyszerűbb eszköze.</p>
 <p>CSÖKKENTI A BETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK LEHETŐSÉGÉT</p> <p>Csökkenti a diabétesz és az asztma kialakulásának esélyét is.</p>	 <p>DEMENCIA</p> <p>40%-kal csökkenti az agy öregedési folyamatait, így az időskori demencia kialakulásának esélyét.</p>
 <p>KARBANTARTJA A LÁBAKAT</p> <p>Remek formát ad a vádliknak és a comboknak, valamint erősíti a szalagokat.</p>	 <p>POZITÍV FIZIKAI HATÁSOK</p> <p>Csökkenti az időskori mozgásszerzvi zavarok kialakulásának esélyét.</p>
 <p>NÖVELI A CSONTSŰRŰSÉGET</p> <p>Csökkenti a csonttrikulást és az ízületi gyulladások esélyét.</p>	 <p>ÉLETTANI HATÁSOK</p> <p>Javítja az élettani funkciókat, csökkenti a lerakódó zsír mennyiségét. Egészségesebbé tesz!</p>

(Forrás: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, TÁMOP-6.1.3.B - Népegészségügyi kommunikáció fejlesztése)