



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost je za sve, i primerena je svima, u određenoj meri - bez obzira na godine, pol, ili prethodnu (fizičku) aktivnost.

Važno je da razumemo da su:

- naše mentalno i fizičko stanje povezani.
- da je vođenje računa o našem telu - značajan korak prema našoj mentalnoj i emotivnoj stabilnosti.
- da su vežbanje, plivanje, šetnja, trčanje, aktivno bavljenje sportom, pa čak i kućni poslovi – primereno našim potrebama i kapacitetima - više nego preporučljivi.
- Sport i fizička aktivnost su preventiva i pomoć u sprečavanju lošeg zdravstvenog stanja.
- Smanjuju rizik od razvoja dijabetesa, demencije, moždanih udara, bolesti srca i depresije.
- Dovode do poboljšanja fizičke snage, ravnoteže, pokreta i motoričkih veština, i pomažu u održavanju zdrave telesne težine.

Ukoliko ste početnik, i niste ranije vežbali - 15 minuta dnevno je dovoljno!

Ako ste već dovoljno dugo fizički aktivni, 3-5 puta nedeljno po 60 minuta je dobra mera.

Ako imate potrebu da vežbate svaki dan, ipak razmislite o tome da dozvolite sebi pauzu bar jedan dan.

Preporuka: završite svoj trening do 19h, najkasnije do 20h uveče; u suprotnom – pomerate vreme spavanja za kasnije.

Dešava se da osobe koje su ranije bile pretežno neaktivne, imaju probleme kada započnu sa treninzima.

Zato:

- Planirajte postepeni napredak.
- Na početku premalo može biti bolje nego previše.
- Dobro se zagrejte pre treninga kako biste izbegli neželjene komplikacije i eventualne povrede.
- Ne zaboravite da se istegnete nakon vežbanja, kako biste izbegli upalu mišića.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

I za kraj, predlažem da pogledamo sjajan video. Ukoliko su postojale bilo kakve sumnje u značaj fizičke aktivnost za dug i zdrav život, ovaj video će ih svakako dovesti u pitanje.

Godine su samo broj (Age is just a number) - YouTube