

روزانه ۳۰ دقيقه پياده روي سريع

ورزش يکي از کم هزینه ترين راهها برای حفظ سلامت و پيشگيري از بيماري های غيرواکير است و اين حقيقت که فعاليت بدني مناسب می تواند باعث تندرستي، نشاط و شادابي انسان شود، مورد اتفاق نظر همه کارشناسان و خبرگان حوزه سلامت است.

ورزش: فعاليت بدني که موجب تحرک عضلات

بزرگ بدن، افزايش ضربان قلب، تسريع و

شدیدترشدن تنفس و تعريق در فرد می شود.



تأثير ورزش و فعاليت بدني منظم:

- تقويت سيستم ايمني بدن
- کمک به جلوگیری از بيماري های مزمن و غيرواکير از جمله ديابت و يا قندخون بالا و چاقی مفرط
- ارزانترين و ساده ترين راه برای تناسب اندام، پياده روي

میزان فعاليت بدني توصیه شده: بر اساس توصيه WHO:

۳۰ دقيقه فعاليت بدني با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته (حدود ۱۵۰ دقيقه

ورزش با شدت متوسط) يا

۲۵ دقيقه فعاليت شديد حداقل ۳ بار در هفته (۷۵ دقيقه با شدت زياد يا شديد) برای

بزرگسالان توصيه می شود.

توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی در طی روز:

- در صورت استفاده از اتوبوس یا تاکسی یک ایستگاه زودتر از مقصد پیاده شوید.
- روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه دور و بر منزل خود پیاده روی نمایید.
- خریدهای کوچک خود را با پیاده روی انجام دهید.
- کودکان خود را پیاده به مدرسه ببرید.



واحد آموزش سلامت مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز