

ПОПРОБУЙ ИЗМЕНИТЬСЯ

Насколько подвижный образ жизни я веду?

Ответьте на следующие вопросы, чтобы выяснить это:

ДА НЕТ

- Если вам предстоит небольшой путь, вы скорее пойдете пешком или предпочтете поехать на машине?
- Гуляете ли вы с собакой (если у вас ее нет, можете взять собаку друга) или прогуливаетесь по вечерам или в выходные?
- Вы предпочитаете идти пешком по лестнице или подниматься на лифте?
- Достаточно ли у вас физических нагрузок, заставляющих вас вспотеть (работа по дому, танцы, мытье машины, работа в саду)?
- Когда вы едете в автобусе, сходите ли вы на остановку раньше, чтобы пройти остаток пути пешком?
- Занимаетесь ли вы регулярно каким-нибудь видом спорта, например, бегом, плаванием, велоспортом, теннисом, катанием на роликах?

Если вы ответили «нет» на некоторые вопросы, вы бы многое выиграли, если бы стали вести более подвижный образ жизни.

Почему мне необходим подвижный образ жизни?

Подвижный образ жизни крайне важен для нашего здоровья. Он снижает риск развития сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови. Если вы уже страдаете от подобных заболеваний, подвижный образ жизни поможет вам справиться с ними.

Полезные советы

- Старайтесь заниматься какими-нибудь физическими упражнениями умеренной интенсивности не менее 30 минут практически каждый день (около 5 раз в неделю).
- Начинать постепенно, занимаясь один - два раза в неделю, со временем увеличивая нагрузку.
- Если вам пока тяжело заниматься 30 минут непрерывно, вы можете заниматься 3 раза по 10 минут в течение дня, со временем увеличивая продолжительность занятия до 30 минут.
- Постепенно замедляйте темп в конце занятия, не останавливайтесь резко.
- Старайтесь быть более подвижным в повседневной жизни.
- Разнообразьте упражнения, чтобы дать нагрузку разным группам мышц.
- Занимайтесь регулярно. Договоритесь о совместных занятиях с друзьями, тогда вы с большей

вероятностью будете делать это регулярно и окажете друг другу поддержку.

- Должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем вы сможете приступить к занятиям.
- Занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы, вы не должны задыхаться.
- Если вы почувствуете боль, не терпите ее, прекратите заниматься.
- Если вы восстанавливаетесь после какой-либо болезни, у вас ослаблено общее состояние или проблемы с суставами, которые могут усугубиться при сильных нагрузках, посоветуйтесь с терапевтом. Сделайте это и в том случае, если вам более 40 лет (для мужчин) или более 50 (для женщин).

Правильно ли я питаюсь?

Ответы на эти вопросы могут дать вам пищу для размышлений:

ДА НЕТ

- Съедаете ли вы 5 порций овощей и фруктов каждый день?
- Вы едите больше белого мяса, чем красного?
- Вы предпочитаете обезжиренные молочные продукты?
- Вы предпочитаете использовать мягкие маргарины и растительные масла

- Ваш вес в норме?
- Едите ли вы жирную рыбу (скумбрия, лосось) по крайней мере раз в неделю?
- Выпиваете ли вы 6-8 стаканов воды в день?
- 1 порция = 2-3 столовых ложки овощей, 1 большой фрукт (например, банан) или 2-3 маленьких (например, слив), 1 маленькая чашка фруктового салата или стакан фруктового сока.

Если вы ответили «нет» на некоторые вопросы, вполне возможно, что вам будет полезно изменить ваш образ питания.

Правильное питание сокращает риск сердечных заболеваний, а также диабета и некоторых видов рака. Хорошая диета благотворно влияет на ваше сердце, помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует кровяное давление, а также предотвращает набор лишнего веса. Кроме положительного влияния на ваше здоровье. Диета помогает вам лучше выглядеть.