



مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

چرا من باید فعالیت جسمی داشته باشم

بهداشت ممیط
زمستان ۱۴۰۳

اگر شما قبلاً فعالیت نداشته اید و می خواهید ورزش را آغاز نمایید. ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید. به محض شروع متوجه می شوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است. بلکه مفرح و لذت بخش نیز می باشد.

فعالیت جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

۱. قلب، ریه ها، استخوان و عضلات شما را تقویت می کند.
۲. به کنترل وزن خون شما کمک می کند.
۳. به شما در بهتر خوابیدن کمک می کند.
۴. به شما احساس سرزندگی می دهد.
۵. انرژی و قدرت بیشتری به شما می بخشد.
۶. به شما در کنترل استرس کمک می کند.
۷. به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهرتان می دهد.

چرا من باید فعالیت جسمی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید. توصیه های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می شوند. فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط می تواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

- بیماری قلبی و حمله قلبی
- پرفشاری خون
- افزایش کلسترول تام، افزایش کلسترول بد (LDL)، کاهش کلسترول خوب (HDL)
- اضافه وزن با چاقی
- بیماری قند خون (دیابت)
- سگته مغزی



ورزش، کار مفیدی است
که باعث ارتقای سلامت
شما می شود.

در شیوه زندگی شما می تواند تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما به وجود آورد. در اینجا برخی از این موارد ذکر می شوند:

در طول زمان استراحت خود برای ناهار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید.

به جای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده کنید.

سعی کنید روزانه ۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی کنید.

در مورد ورزش ابتدا با پزشک خود مشورت کنید سپس یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

۱. پیاده روی سریع یا دویدن
۲. بالا رفتن از پله ها
۳. دوچرخه سواری ، شنا یا قایقرانی

هر چند وقت یکبار باید فعالیت جسمانی انجام بدهم؟

روزانه ۴۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

حتما فعالیت شما منظم (در اکثر یا همه روزهای هفته) باشد.

چه کارهای دیگری را می توانم انجام دهم؟

راه های افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره خود را بررسی کنید. ایجاد تغییرات اندک

چه فعالیت هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر با همه روزهای هفته انجام دهید. از فواید آن بهره مند می شوید نمونه های این فعالیت ها عبارتند از :

۱. پیاده روی
۲. کار منزل متوسط تا شدید
۳. باغبانی و کار در حیاط منزل
۴. ورزش خانگی

فعالیت های شدید تر جسمانی می توانند توان قلبی و ریوی شما را بیشتر کنند فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز کنید و با قویتر شدن قلب خود آنرا افزایش دهید.

