

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Im więcej jemy, tym więcej aktywności fizycznej potrzeba, żeby zachować stałą wagę. Ruch jest też potrzebny, żeby zachować w zdrowiu i podtrzymać dobre funkcjonowanie każdego właściwie układu w organizmie, zwłaszcza kostnego, krążenia, trawiennego i, oczywiście, mięśni. Nie musi to być koniecznie sport.

Średnia aktywność, taka, która rozgrzewa i powoduje lekką zadyszkę, ale można rozmawiać, jest nawet **przydatniejsza w odchudzaniu** niż aktywność intensywna. W przestawianiu się na zdrowy tryb życia może być przydatny energiczny marsz i lubiane zajęcia, jak na przykład taniec. Wielu osobom spodobało się „power walking” – chodzenie z kijkami, wywodzące się z narciarstwa biegowego. Intensywniejsze prace domowe, jak ścielenie łóżek czy odkurzanie można też tu zaliczyć, podobnie jak sport rekreacyjny.

Przy intensywnej aktywności oddycha się ciężko, nie bardzo da się rozmawiać, ciało się poci. Tego typu wysiłek to intensywniejszy sport, bardzo energiczna praca, również hobbystyczna, oraz wchodzenie po schodach.

Najlepiej jeżeli codziennie poświęca się pół godziny średniej aktywności, a conajmniej pięć razy tygodniowo. Intensywnie - odpowiednio krócej. Im mniejszy wysiłek w pracy, tym bardziej aktywny powinien być wypoczynek. Warto ograniczyć bierną rozrywkę do najwyżej 2 godz dziennie (komputer, TV).

Kto nie jest przyzwyczajony do aktywności, może zacząć od pięciu, dziesięciu minut i stopniowo wydłużać czas. Może też mieć na początku trudności z przejściem przez „barierę pierwszej zadyszki”. Kiedy serce mocno bije i trudno oddychać, można myśleć, że organizm odmawia posłuszeństwa, że coś z nim jest nie tak.

Ludzie chorzy na **serce, nadciśnienie i cukrzycę** mogą obawiać się wysiłku, ale właśnie im aktywność jest bardzo potrzebna. Warto uzgodnić to z lekarzem. Lekarz powinien się też wypowiedzieć jakiego typu ćwiczenia są odpowiednie dla osób z chorobami krążenia, kości i stawów.



Komu trudno się zabrać do zwiększenia swej aktywności, ten może rozważyć zajęcia w grupie. Może trudniej się do tego początkowo zmobilizować, ale grupa zwiększa motywację, pomaga w systematyczności, daje możliwość poznania osób z podobnymi problemami, dzielenia się spostrzeżeniami i nawiązywania przyjaźni. Warto znaleźć grupę o podobnych

potrzebach, bywają grupy np. tylko dla pań lub dla osób w określonym wieku.



Fot.: flickr: Susanne Waldau – te Brake, Yola73, sxc: mn-que

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,  
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,  
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy  
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ  
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40  
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,  
tel. 22 73 73 473