

ZDROWY STYL ŻYCIA

ZAWSZE NA CZASIE



PAMIĘTAJ!!!

- ruszaj się
- jedz nieprzetworzoną żywność
 - pij dużo wody
- zwolnij tempo życia
- kontroluj stres
- unikaj niezdrowych nawyków
 - znajdź harmonię



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ

ul. Krasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa, www.wiml.waw.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

ZDROWY STYL ŻYCIA

ZAWSZE NA CZASIE

Najważniejsze zasady treningu w profilaktyce i leczeniu otyłości:

- jeżeli nie możesz mniej jeść, musisz więcej się ruszać
- odpoczynek bierny zastąp aktywnym spędzaniem czasu
- zamiast jechać windą, korzystaj ze schodów
- wysiądź kilka przystanków wcześniej i przejdź je pieszo
- wybierz rodzaj aktywności ruchowej, która najbardziej Ci odpowiada
- ćwicz codziennie
- ćwicz z umiarkowaną intensywnością przez 45-60 minut
- nie rezygnuj z ćwiczeń z błahych powodów
- bądź uśmiechnięty

Ćwicząc w domu należy:

- wybrać stałe miejsce do ćwiczeń tak, aby nie przeszkadzać innym domownikom i aby oni nie przeszkadzali w ćwiczeniach
- pamiętać o dobrym wywietrzeniu pokoju przed ćwiczeniami (wskazane jest ćwiczenie przy otwartym oknie przez cały rok)
- ćwiczyć w stroju niekrępującym ruchów
- ćwiczyć z podkładem muzycznym najlepiej dostosowanym do zamierzonego tempa ćwiczeń
- w początkowym okresie należy ćwiczyć mniej intensywnie i stopniowo zwiększać ilość powtórzeń i czas ćwiczeń
- w przypadku zmęczenia i występujących w początkowym okresie ćwiczeń bólów mięśniowych, nie należy rezygnować z ćwiczeń, lecz jedynie zmniejszyć ich intensywność
- zaprosić do wspólnych ćwiczeń inną osobę (domownika lub znajomego)
- pamiętać o regeneracji
- pamiętać o zjedzeniu posiłku węglowodanowo-białkowego nie później niż 1h po treningu
- po ćwiczeniach wykąpać się w ciepłej wodzie