

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST WAŻNA???



Poza żywieniem, dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna **aktywność fizyczna**. Łącznie z **dobrze zbilansowaną dietą** pozwala ona zapobiec m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia **nadwagi i otyłości**.



Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to:

- Zmniejszenie ryzyka otyłości
- Zmniejszenie ryzyka chorób serca
- Obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu
- Zmniejszone ryzyko zachorowania na raka
- Zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego
- Wzmocnienie mięśni i kości
- Zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie.



Zgodnie z obowiązującą wiedzą, uważa się, iż najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się **uprawiając aktywność fizyczną przez większość, jeśli nie przez wszystkie dni tygodnia**. Szereg korzyści przynosi np. energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni tygodnia. Zalecany czas trwania pojedynczych ćwiczeń **wynosi 30 min**, jednakże nawet kilka krótkich sesji, aby łącznie osiągnąć 30 min dziennie daje korzystne efekty z punktu widzenia zdrowia człowieka. Jeśli chodzi o dzieci i młodzież to powinni poświęcać **60 min dziennie** na aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności fizycznej.

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH.

