



Mișcarea este o componentă esențială a unui stil de viață sănătos cu beneficii importante atât la nivel fizic, cât și mental. Fie că alegi să practici un sport sau să mergi la sala de fitness, fie îți place dansul sau optezi pentru plimbările în aer liber ori cu bicicleta. Activitatea fizică regulată face minuni la orice vârstă.

12 motive să faci sport începând de azi:

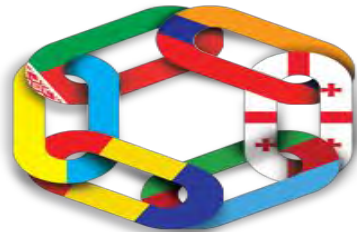
- ✓ Buna dispoziție
- ✓ Mai multă energie
- ✓ Un somn odihnitor
- ✓ Stima de sine
- ✓ Mai puțin stres
- ✓ Productivitate de lucru
- ✓ Controlul greutății
- ✓ Longevitate
- ✓ Mușchi și oase puternice
- ✓ O inimă sănătoasă
- ✓ Risc scăzut de cancer
- ✓ Dureri atenuate.

Acest pliant este elaborat în cadrul proiectului „Mod sănătos de viață asigurat de o infrastructură sportivă transfrontalieră modernă”.

Opiniile exprimate în această publicație nu reflectă neapărat punctele de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect este co-finanțat de Uniunea Europeană



www.eaptc.eu



„Viața e ca mersul pe bicicletă: ca să-ți menții echilibrul, trebuie să te miști în permanență”
Albert Einstein

„Sportul este cultivarea consecventă și voluntară a efortului fizic intensiv” Pierre de Coubertin



Uniunea Europeană este constituită din 27 state membre care au decis să-și unească treptat cunoștințele, resursele și destinele. Pe parcursul a 50 de ani de extindere teritorială au construit împreună o zonă de stabilitate, democrație și dezvoltare durabilă, păstrând totodată diversitatea culturală, toleranța și libertățile individuale. Uniunea Europeană s-a dedicat ideii de împărtășire a realizărilor și valorilor cu statele din afara granițelor sale.

Comisia Europeană este organul executiv al Uniunii Europene.



Proiect implementat de Primăria municipiului Ungheeni



Programul Parteneriatul Estic de Cooperare Teritorială Moldova-Ucraina

Mișcare și sport pentru o viață sănătoasă



Mișcare și sport pentru o viață sănătoasă

Beneficii

- Activitate fizică înseamnă corp sănătos. Mișcarea practică încă de la cele mai mici vârste ajută la construirea unui corp sănătos. Practicarea unei activități fizice în mod regulat înseamnă mod sănătos de viață.
- Corpul uman are nevoie de mișcare, lipsa acestuia duce pe termen scurt și lung la o multitudine de probleme.
- Exercițiile fizice cresc metabolismul. Prin efort fizic crește rata de ardere a calorilor, astfel contribuind la scăderea greutatea corpului.
- Exercițiile fizice tonifică musculatura. În urma acestora se pierde doar surplusul de grăsimi. O musculatură bine antrenată este nu numai estetică, dar este și un real ajutor în mobilizarea corpului.
- Organismele antrenate fac față bolilor cu mult mai ușor.
- Exercițiile fizice scad pofta de mâncare. Contrar a ceea ce se crede, efortul fizic nu crește pofta de mâncare pe perioade îndelungate, ci doar imediat după efort.



Mișcarea este legea vieții

Țineți minte de ce și pentru ce faceți exerciții fizice

- Faceți în fiecare zi mișcare, timp de cel puțin 30 minute (mers pe jos în ritm alert, mers pe bicicletă, înot, alergat, mers la sală, grădinărit etc.).
- Faceți exerciții de creștere a forței musculare, cel puțin de 2 ori pe săptămână.
- Faceți exerciții cu o oră înainte de masă sau cu 3 ore după masă.
- Faceți exerciții moderat (în timpul lor să putem vorbi cu ușurință). Pentru o sănătate bună, faceți mișcare zilnic, indiferent de vârstă!



„Nimic nu îl epuizează și nu îl ruinează mai mult pe om decât inactivitatea fizică permanentă” Aristotel

Mișcarea înseamnă viață, sportul înseamnă sănătate

Recomandări

- Cheia pentru menținerea unei bune stări de sănătate este activitatea fizică practică regulat, potrivit vârstei și antrenamentului fiecăruia.
- În linii mari cel puțin 30-60 de minute pe zi faceți mișcare. Ea este una din componentele esențiale ale unui mod sănătos de viață.
- Este important să găsiți o activitate fizică care vi se potrivește, pe care să o practicați cu plăcere, deoarece în caz contrar vă va fi foarte greu să fiți motivați pe termen lung.
- În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni este recomandat să discutați cu medicul înainte de a vă apuca de sport, pentru a vă asigura că acesta nu va accentua eventualele probleme de sănătate.
- Exercițiile fizice trebuie să fie adecvate vârstei și activității desfășurate.
- Pierderea kilogramelor în exces trebuie să se facă progresiv, pentru a nu tulbura alte funcții ale organismului.

