

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, высокой, оптимальной.
- Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы.
- Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Снижение риска:

- Внезапной смерти, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга,
- артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления),
- сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений),
- рака толстой кишки,
- психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний).

Улучшение:

- Контроля массы тела,
- прочности костной ткани (профилактика остеопороза),
- качества жизни.

КАКАЯ ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

- Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.
- Если это тоже не представляется возможным (заболевания суставов, высокий вес), то предпочтительнее ежедневная ходьба по 8-10000 шагов 5 раз в неделю.

ЧТО ТАКОЕ УМЕРЕННАЯ ИЛИ ВЫРАЖЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба.
- Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут.

КАК МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ ТАК НЕОБХОДИМЫЙ ЗДОРОВЬЮ МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- После каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору),
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором,
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры, если у вас есть приусадебный участок, загородный дом – не избегайте работы по дому, в саду,
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху,
- если вы руководитель организации (предприятия) – создайте для себя и сотрудников помещение для занятий физическими упражнениями (например, настольным теннисом, зал с «бегущей дорожкой», велотренажерами) – вложения в здоровья всегда окупаются!

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

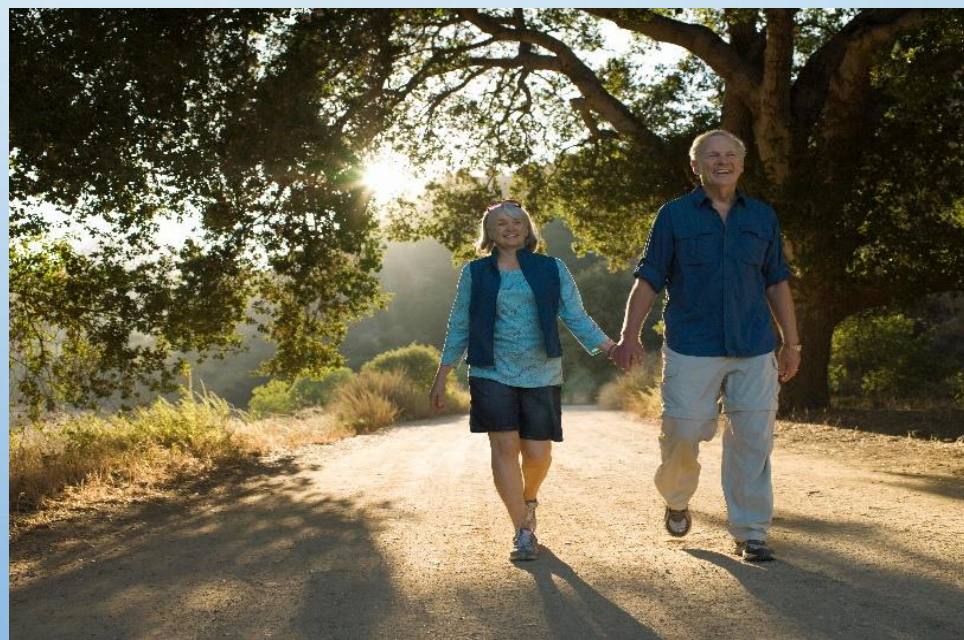
- Рацион питания должен быть разнообразным, углеводную пищу (картофель, макароны, хлебобулочные изделия, фрукты) желательно употреблять в завтрак и обед небольшими порциями (80-120 гр за раз)
- Достаточное потребление жидкости. Для взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое.
- Режим питания также имеет огромное значение.
- Готовьте только на 1-2 раза

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

- Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны.
- Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.
- А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе.
- Посещайте тренажерные залы 1-2 раза в неделю.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

- Укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры:
- Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе
- Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D.
- Обтирания.
- Контрастный душ.



ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

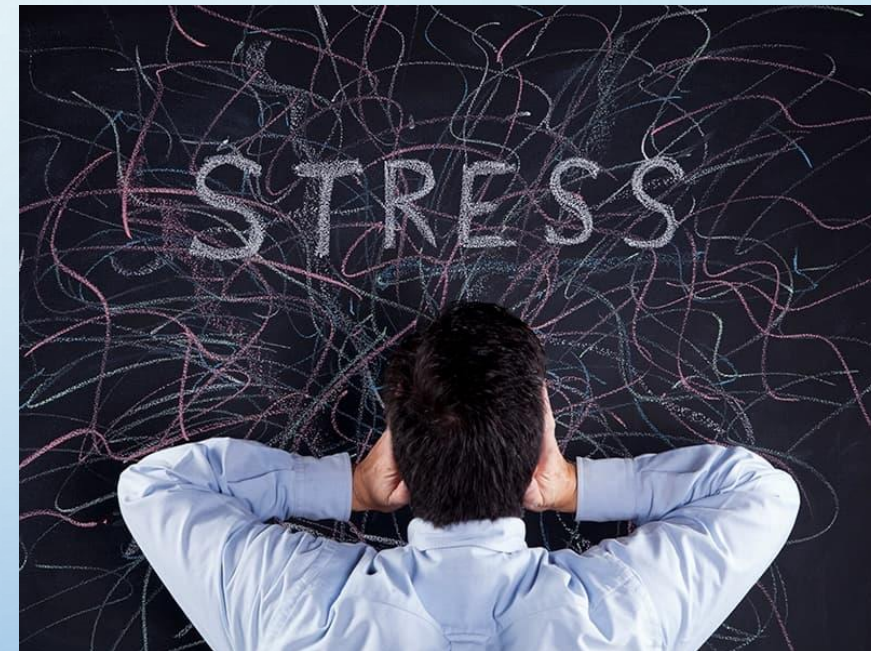
Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых.

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами



ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.
- При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе.
- Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью.



ПОПУЛЯРНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих заболеваний.

