



zavod za javno zdravstvo međimurske županije

RECEPT ZA ZDRAV I AKTIVAN ŽIVOT!

Više dnevnog kretanja učinit će vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom!

Rp/

1. BRZO HODANJE (svaki dan od 30-60 min.)
2. VOŽNJA BICIKLOM (svaki dan od 30-60 min.)
3. TJELESNO VJEŽBANJE (najmanje 3 x tjedno od 30-60 min.)
4. PLIVANJE (3 x tjedno od 30-60 min.)
5. TRČANJE (najmanje 3 x tjedno od 30-60 min.)
6. _____

U razgovoru s liječnikom odaberite jednu od ponuđenih aktivnosti ili kombinirajte više njih, da biste postigli preporučenu razinu dnevne tjelesne aktivnosti.



Ne zaboravite!

**Manje je više nego ništa,
više je bolje nego malo!**

Odvojite barem 30 minuta u jednom danu za sebe, zaslužili ste!

UČINITE PRVI KORAK VEĆ DANAS I UBRZO ĆETE PRIMIJETITI VELIKE PROMJENE!

Na što je važno obratiti pažnju kod započinjanja s programom tjelesne aktivnosti?
U Međimurskoj županiji djeluju brojne sportske i sportsko - rekreativne udruge i klubovi.

Važno je da voditelji tjelesnog vježbanja budu školovani i licencirani kako bi Vam preporučili vježbe primjerene **dobi, sposobnostima i zdravstvenom stanju.**

Posavjetujte se s izabranim liječnikom prije vježbanja:

- ako ste stariji od 40 godina i niste nikada do sada vježbali,
- ako bolujete od kroničnih bolesti
 - srčane bolesti
 - šećerna bolest
 - bolesti štitnjače
 - visoki krvni tlak
 - plućne bolesti
 - bolesti bubrega
 - upalne bolesti zglobova
- ako ste gojazni

Ako ste do sada vodili sjedilački način života, **preporuča se započeti s laganim aktivnostima** (pješačenje, brzo hodaње, vrtlarjenje i dr.), ali one moraju biti redovite. Postepeno povećavajte intenzitet vježbi.

Bez obzira na vrstu vježbi, kad primijetite slijedeće simptome, **vježbanje odmah prekinite:**

- **stezanje ili bol u prsima ili otežano disanje** osobito ako se bol iz prsiju širi u ruke ili bradu (posebno na lijevoj strani)
- ako osjetite **iznenadno jako lupanje srca**
- ako imate **mučninu, vrtoglavicu ili omaglicu**

Odmah potražite pomoć liječnika.

Vodite računa o adekvatnoj nadoknadi tekućine.

Prilikom trajanja i za vrijeme oporavka od akutnih virusnih i bakterijskih bolesti vježbanje se ne preporuča.

Budite ustrajni, ako nakon kratkog vremena odustanete, nije sve izgubljeno. Odaberite novu aktivnost, analizirajte zašto ste odustali, potražite pomoć i savjet prijatelja koji su bili uporniji i uspješniji od Vas.



zavod za javno zdravstvo Međimurske županije



MEDIMURSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE
"SPORT ZA SVE"