Pohyb prostředek proti stárnutí!

www.secretsofwellness.org

Církev adventistů sedmého dne
150 let zdravotní osvěty

Tajemství zdravé kondice

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Fyzická aktivita, zdraví a kvalita života spolu navzájem úzce souvisejí. Vedle dýchání, jezení a spánku představuje pohyb v životě člověka jednu z nejpotřebnějších věcí.

Mnozí cvičí, aby posílili svaly, zlepšili svůj image, anebo se zbavili nadváhy. Cvičení však prospívá celému organismu – např. tím, že napomáhá dobrému trávení, přispívá k bezproblémové funkci kloubů a prospívá psychice. Pohyb zlepšuje pocit životní pohody, snižuje krevní tlak, redukuje hladinu stresu a hraje roli v prevenci řady chronických onemocnění – např. cukrovky 2. typu, infarktu nebo deprese. Díky němu se jedinec obvykle i více dostane do společnosti druhých lidí.

Existují čtyři hlavní druhy pohybových aktivit: rozvoj vytrvalosti (chůze, práce na zahradě atp.), rozvoj síly (posilování), rozvoj rovnováhy (stání na jedné noze) a rozvoj ohebnosti (protahování). Většina lidí vykazuje sklon zaměřit se pouze na jeden druh pohybu. Přínosnější však je pravidelné rozvíjení všech zmíněných vlastností. Pokud jste delší dobu necvičili, začněte s programem fyzické aktivity až poté, co navštívíte svého praktického lékaře.

Nejtěžší je začít. Pokud si však zvyknete na pravidelnost, zjistíte, že máte naopak problém s pohybem přestat. Lidé se sedavým způsobem života, kteří se začnou více hýbat, zaznamenávají zlepšení tělesného i duševního zdraví. Kvalita jejich života se zvyšuje. Nikdy není pozdě začít.

Vy to dokážete! Prostě se dejte do toho – a můžete se těšit na velké změny.

Dr. Emilian Dragomir

Lékař