



Pohyb: prostriedok proti starnutiu!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA
ZDRAVOTNEJ OSVETY

150
ROKOV

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Telesný pohyb, zdravie a kvalita života sú vzájomne úzko prepojené. Popri dýchaní, jedení a spánku je pohyb jednou z najpotrebnejších vecí v živote človeka.

Mnohí cvičia, aby získali svalovú silu, zlepšili svoj vzhľad, alebo si upravili hmotnosť. Cvičenie však pozitívne ovplyvňuje tiež viaceré systémy ľudského tela tým, že podporuje trávenie, prispieva k správnej funkcií kĺbov a zlepšuje mentálnu bystrosť. Pohyb zvyšuje životnú pohodu, znížuje krvný tlak, redukuje stres a prispieva k prevencii celého radu chronických ochorení, ako napríklad cukrovky 2. typu, infarktu či depresie. Vďaka nemu sa človek zároveň dostáva do spoločnosti, cím znižuje svoju sociálnu izoláciu.

Pohyb je možné rozdeliť do štyroch hlavných kategórií: budovanie vtrvalosti (chôdza, práca v záhrade atď.), budovanie sily (posilňovanie), budovanie rovnováhy (stoj na jednej nohe) a budovanie ohybnosti (streching). Väčšina ľudí má tendenciu zameriť sa len na jeden druh cvičenia, prínosom však je pravidelné praktizovanie všetkých spomínaných typov pohybu. Ak si už dlhšie necvičil, s pohybovým programom začni až po tom, čo navštívíš svojho obvodného lekára.

Pri cvičení je najťažšie začať, no ak vydržíš cvičiť pravidelne, bude veľmi ľahké s tým prestať. Ľudia so sedavým spôsobom života, ktorí začali s pravidelnou pohybovou aktivitou, naznamenávajú lepšiu mentálnu a telesnú pohodu a kvalitu života. Nikdy nie je neskoro začať s cvičením.

Aj ty to dokážeš! Jednoducho začni a užívaj si tú zmenu!

Dr. Emilian Dragomir

Lekár

