



Pohyb: prostriedok proti starnutiu!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

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 funkcii kĺbov a zlepšuje mentálnu bystrosť. Pohyb zvyšuje životnú pohodu, znižuje 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, čím znižuje svoju sociálnu izoláciu.

Pohyb je možné rozdeliť do štyroch hlavných kategórií: budovanie vytrvalosti (chôdza, práca v záhrade atď.), budovanie sily (posilňovanie), budovanie rovnováhy (stoj na jednej nohe) a budovanie ohybnosti (strečing). Väčšina ľudí má tendenciu zamerať 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 navštíviš svojho obvodného lekára.

Pri cvičení je najťažšie začať, no ak vydržíš cvičiť pravidelne, bude veľmi ťažké s tým prestať. Ľudia so sedavým spôsobom života, ktorí začali s pravidelnou pohybovou aktivitou, zaznamenávajú 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

