

## Sfaturi pentru fiecare zi

- După cină plimbați-vă în aer liber. Digestia va fi mai bună iar somnul mai odihnitor.
- Urcăți zilnic până la 200 de trepte și întăriți astfel aparatul circulator, respirația și metabolismul.
- Plimbându-vă o oră consumați un număr dublu de calorii decât dacă ați viziona un program TV timp de o oră.
- Nu lăsați să treacă nici măcar o zi fără să practicați activitate fizică cel puțin 15 minute.



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Centrul regional de Sănătate Publică Sibiu



Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate



**MIȘCAREA**  
REMEDIU MINUNE

**CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU**

Str. Luptei nr.21  
550330

Tel: \*(+40 269) 212812, Fax: (+40 269) 212976;

E-mail: [office-sibiu@insp.gov.ro](mailto:office-sibiu@insp.gov.ro)





## Sedentarismul factor de risc pentru sănătate

Sedentarismul (lipsa activității fizice) aparține unui stil de viață nesănătos și poate avea urmări negative considerabile asupra stării de sănătate precum: boala coronariană, hipertensiunea arterială, accident vascular cerebral, diabet zaharat, obezitate, osteoporoză și anumite forme de cancer.

Exercițiul fizic sistematic crește calitatea vieții și induce o imagine mai optimistă despre sine și despre viață.

## Exercițiul fizic factor de combatere al sedentarismului

### AVANTAJE:

- Reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral
- Ameliorează hipertensiunea arterială
- Reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat
- Reduce riscul de apariție a obezității
- Ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei
- Scade incidența anumitor forme de cancer, în special de colon
- Activează sistemul imunitar
- Stimulează încrederea în sine și pofta de viață
- Reduce tendința tinerilor de a avea obiceiuri dăunătoare: fumat, consum de alcool și de droguri



## Reguli pentru un exercițiu fizic de calitate

### 1. Verificarea stării de sănătate

Înainte de începerea activității fizice urmați sfaturile medicului legate de intensitatea efortului.

### 2. Verificarea rezistenței la efort

Antrenați-vă într-un ritm mai lent, fără a suprasolicita organismul.

Frecvența cardiacă (FC) optimă pentru antrenament se calculează după formula :

$$FC = 180 - \text{vârsta (ani)}$$

### 3. Consumul de calorii

Cele mai multe calorii se consumă atunci când sunt implicate multe grupe musculare : mers pe jos în ritm rapid, alergat, înot și mers pe bicicletă.



Exercițiile fizice să fie efectuate cel puțin 30 de minute, de minim 3 ori pe săptămână.

### 5. Consumul de lichide

Un organism sănătos trebuie să consume zilnic 1,5 - 2 litri lichide. Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, să beți în acest interval de timp 0,1 - 0,2 litri lichid.

### 6. Pauza de masă

Ultima masă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice pentru a nu suprasolicita organismul.

### 7. Îmbrăcăminte corespunzătoare

Când faceți sport să fiți îmbrăcat lejer, în haine din țesături naturale, care să permită aerului să circule.

### 8. Pauză în timpul bolii

Nu faceți sport când sunteți răcit, când aveți febră, dureri articulare sau altă boală acută.

