

Svetový deň - POHYBOM KU ZDRAVIU



10. máj 2017
10. máj 2017



*Fyzická aktivita môže byť vykonávaná takmer kdekoľvek a nevyžaduje nevyhnutne vybavenie!
Chôdza je najviac praktizovaná a najviac odporúčaná fyzická aktivita a je úplne zadarmo.*

Výhody pravidelnej fyzickej aktivity:

- **Zlepšuje** vaše celkové zdravie.
- **Znižuje** vaše **riziko** kardiovaskulárnych ochorení, **diabetu 2. typu**, niektorých druhov **rakoviny**.
- **Zvyšuje** vaše **sebavedomie**.
- **Zlepšuje** vaše **duševné zdravie a kognitívne funkcie** u starších dospelých a prispieva k **zvládaniu** porúch, ako je **depresia** a **úzkosť**.
- Pomôže vám **spat'** viac pokojne.
- **Zlepšuje** vašu schopnosť **vykonávať každodenné úlohy** a **znižuje riziko pádu**.
- **Posilňuje** vaše svaly a kosti.
- **Zvyšuje** vašu energiu.
- Pomáha vám **relaxovať** a **znižovať stres**.
- Pomáha vám, aby ste aj naďalej žili **samostatne v neskoršom živote**.



Je **veľmi dôležité**, aby ste si zvolili takú **pohybovú aktivitu**, ktorá vás **bude baviť**, bude vám **vyhovovať** a bude odpovedať vášmu **zdravotnému stavu** (hmotnosť, zaťaženie kĺbov, vysoký krvný tlak, cukrovka,...).



Dôležité je, že **vzory fyzickej aktivity** a **zdravého životného štýlu** získané počas **detstva** a **dospievania** sa pravdepodobne **udržiavajú** po celú **dobu života**. V dôsledku toho je **zlepšenie úrovne telesnej aktivity** u mladých ľudí nevyhnutné pre **budúce zdravie** všetkých **obyvateľov**.

Fyzická aktivita nepredstavuje iba **športovanie**, ale ide o **celkovú pohybovú aktivitu za deň**, ktorá by mala byť postupne **zvyšovaná**.



Fyzická aktivita **zahŕňa cvičenie**, ako aj **iné aktivity**, ktoré zahŕňajú **telesné pohyby** a sú vykonávané ako súčasť **hrania, práce, aktívnej dopravy, domácich prác** a **rekreačných aktivít**.

