

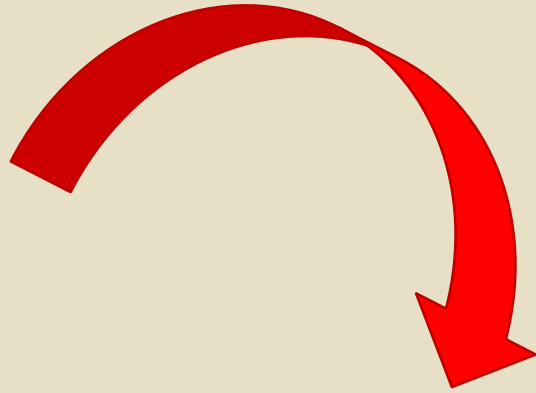


# FIZIČKA AKTIVNOST I ZDRAVLJE

Magdalena Ikač VII 1

# Značaj fizičke aktivnosti

- Povećano interesovanje za fizičku aktivnost poslednjih godina potiče zbog brojnih istraživanja koja su naučno potvrdila i ranije dobro poznat povoljan efekat fizičke aktivnosti na zdravlje.
- Dugoročno i redovno vežbanje usporava proces starenja. Korisno je u prevenciji od nepravilnosti i oštećenja tela, svih organa i tkiva. Umanjuje rizik od koronarne bolesti srca, hroničnih oboljenja, šećerne bolesti, nekih vidova tumora, gojaznosti, stresa, anksioznosti i depresije. Naučno je dokazano da redvan program fizičke aktivnosti dovodi do poboljšanja opšteg zdravlja i smanjenja prekomerne telesne težine.



# Svakodnevna fizička aktivnost dovodi do :

- – Poboljšanja elemenata fizičke kondicije (kardiovaskularna forma, mišićna izdržljivost, snaga mišića, motorne veštine)
- – Osećaj zadovoljstva;
- – Umanjuje stres;
- – Umanjuje prekomernu telesnu težinu;
- – Povećava gustinu kostiju;
- – Umanjuje frekvencije artritisa.

- Sa redovnom i umerenom fizičkom aktivnošću se postižu pozitivni efekti za zdravlje. Kako bi se postigli pozitivni zdravstveni efekti od redovne fizičke aktivnosti, bitno je da se napravi program za bolju fizičku kondiciju od strane finte trenera ili ljudi koji su stručni u tom polju, jer ćete tako puno brže postići vaš cilj. Fizička aktivnost može da zameni mnoge lekove, ali nijedan lek ne može da zameni fizičku aktivnost.
- Svakom vežbanju treba prethoditi od 5 do 10 minutno zagrevanje vežbama istezanja ili hodanja, a isto treba ponoviti i posle vežbanja.



# Piramida ishrane

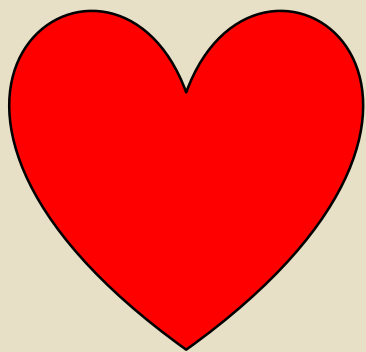
- Piramida ishrane je vizuelni prikaz namirnica koje treba da budu zastupljene u svakodnevnoj ishrani. Količine namirnica koje uzimate su individualne i zavise od Vašeg organizma- da li ste zdravi, u fazi rasta i razvijanja, da li imate dijabetes, da li imate svakodnevne fizičke i mentalne napore, neku hroničnu bolest koja zahteva specijalan režim ishrane, ili jednostavno želite da se zdravo hranite. Zdrava ishrana je baza zdravog života.



# Voda i njena važnost u ishrani

- Za normalno funkcionisanje organizma neophodna je voda. Potrebno je piti svakog dana od 1,5-2 litara tečnosti. Podelite tu količinu u čaše i pijte vodu i kad mislite da niste žedni. Vodu uzimajte između obroka, nikako za vreme. Uzimanje vode u toku obroka razređuje želudačnu kiselinu neophodnu za normalno varenje hrane.





HVALA NA PAŽNJI

