

# Fizička aktivnost je lek

Prednosti fizičke aktivnosti su brojne. Navešćemo neke od njih:

## 1. Vežbanje kontroliše telesnu težinu

Vežbanje može da pomogne u sprečavanju dobijanja viška kilograma ili održavanju smanjene telesne težine. Bavljenje fizičkom aktivnošću, sagorevaju se kalorije. Što je aktivnost intenzivnija, više kalorija se troši. Ne mora se odvajati veliki deo vremena za vežbanje da bi se videla korist u pogledu telesne težine. Ako neko ne može ili ne želi da vežba, može jednostavno da bude aktivniji tokom dana, npr. da ide stepenicama umesto liftom.



## 2. Vežbanjem se bori protiv zdravstvenih stanja i bolesti

Kada se redovno vežba, krvotok funkcioniše normalno, što smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Redovna fizička aktivnost zapravo može da pomogne u prevenciji ili kontroli širokog niza zdravstvenih problema i stanja, uključujući moždani udar, metabolički sindrom, dijabetes tipa 2, depresiju, određene vrste karcinoma i artritis.



### **3. Vežbanje popravlja raspoloženje**

Vežbanje u teretani ili 30-minutna šetnja brzim tempom može da pomogne u tome da se “izduvate” posle napornog i stresnog dana. Fizička aktivnost stimuliše različite hemijske supstance u mozgu koje mogu da dovedu do toga da se čovek oseća srećnije i opuštenije. Redovno vežbanje takođe može da pomogne da se popravi mišljenje o sebi i svom izgledu, što dovodi do veće samouverenosti i samopouzdanja.



### **4. Vežbanje povećava energiju**

Redovna fizička aktivnost može da ojača mišiće i poveća izdržljivost. Vežbanje i fizička aktivnost snabdevaju tkiva kiseonikom i hranljivim materijama i pomažu vašem kardiovaskularnom sistemu da funkcioniše efikasnije. A kad vam srce i pluća rade efikasnije, imate više energije da obavljate svakodnevne obaveze.



### **5. Vežbanje podstiče bolji san**

Ukoliko neko ima problem da zaspi ili da spava u kontinuitetu, redovna fizička aktivnost može i u tome da pomogne. Kada redovno vežbate, brže zaspate i imate dublji san. Samo treba voditi računa da se ne vežba pre spavanja, jer može da se desi da imate previše energije da biste zaspali.



## 6. Vežbanje može da bude zabavno

Vežbanje i fizička aktivnost mogu da budu zabavan način da se provede vreme. Pružaju vam šansu da se opustite, uživate na otvorenom ili se jednostavno bavite aktivnostima koje vas čine srećnim. Fizička aktivnost takođe može da vam pomogne da se zbližite sa porodicom ili prijateljima u zabavnom društvenom okruženju. Svako bi mogao da pronađe fizičku aktivnost koja mu odgovara, jer su mogućnosti brojne: šetnja, teretana, trčanje, ples, brzo hodanje...

Vežbanje i fizička aktivnost su odličan način da čovek oseća bolje u svakom smislu, ima koristi po zdravlje, a može i da se zabavi.



**U ZDRAVOM TELU – ZDRAV DUH!!!**

