

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.



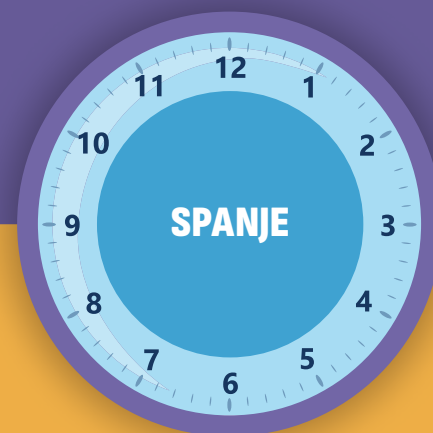
Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje smernic za 24-urno gibalno vedenje ima številne koristi za zdravje:



Nižje tveganje za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso in škodljivo raven maščob v krvi.



Izboljšanje zdravja kosti in mišic, telesnih funkcij, spoznavnih sposobnosti in kakovosti življenja.



Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.



DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE



TELESNA DEJAVNOST



1 Redna telesna dejavnost

vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasna.

2 Priporočeno raven telesne dejavnosti lahko

dosežete z rekreacijo ali s športom, pa tudi z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.

3 Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem

okolju vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki ste telesno dejavni na delovnem mestu.

4 Ukvarjajte se z različnimi oblikami telesne dejavnosti,

ki so vam všeč, ki so varne in prilagojene vaši telesni pripravljenosti.

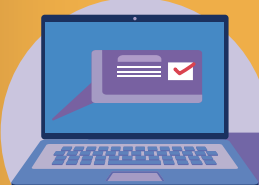
5 Telesno nedejavni odrasli,

začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in sčasoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

6 Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost,

ki izboljšuje ravnotežje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.

SEDENTARNO VEDENJE



1 Nekaj ur sedentarnega vedenja,

ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne. Pomembno je, da ohranjate pravo ravnotežje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

2 Najprej omejite tisto obliko sedentarnega vedenja, ki za posameznika nima posebne vrednosti,

na primer brezciljno brskanje po spletu ali gledanje televizije zaradi dolgčasa (uporaba zaslonov v prosečnem času naj bo zavestna in koristna).

3 Izkoristite drobne priložnosti tekom vsakdana za prekinjanje sedentarnega vedenja

(npr. vsaj vsako uro) s pokončno stojjo, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

4 Odrasli, ki ne zmorete ali ne želite omejiti sedentarnega vedenja,

lahko tveganje zmanjšate z dodatno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

SPANJE



1 Vzpostavite rutine, vedenja in okolja, ki spodbujajo urejeno spanje.

2 Med svetlim delom dneva bodite izpostavljeni naravni svetlobi.

Spanje umestite v temni del dneva.

3 Pred spanjem se izogibajte izpostavljenosti močni svetlobi, uporabi zaslonov in zmerno do visoko intenzivni telesni dejavnosti, kakor tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in večjim obrokom hrane.

4 Izogibajte se daljšim in nenačrtovanim dnevnim dremežem

(30 minut ali več), ki lahko motijo vaše večerno uspavanje.

5 Prizadevajte si za zadostno količino spanja vsak dan.

Če med tednom kljub temu pride do pomanjkanja spanja, lahko dodatna ura do dve spanja med vikendom delno omili posledice pomanjkanja.

6 Vaše spalno okolje naj bo zatemnjeno, tiho, prezračeno in nekoliko hladnejše od dnevnih prostorov.