Один день здорового образа жизни – двигаемся активно

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

В современном ритме жизни поддерживать физическую активность на должном уровне достаточно проблематично, однако это возможно. С чего следует начать, рассказывает врач по медицинской профилактике Екатерина Ермолаева.

1. Начинаем утро с зарядки

При выполнении физических упражнений утром следуйте простым правилам:

* выполняйте зарядку на голодный желудок – до завтрака и чашки кофе;
* большая часть упражнений должна состоять из разминки и растяжки, силовые упражнения – не лучший вариант;
* продолжительность зарядки не более 15–20 минут;
* закрепите результат от зарядки контрастным душем.

Существует огромное количество комплексов упражнений для проведения утренней гимнастики. Выберите тот, который удобен и подходит именно вам.

2. Выходим из дома

* Выйдя из квартиры, спускаемся на первый этаж по лестнице пешком, лифтом не пользуемся.
* Если позволяет время, отправляемся на утреннюю пробежку.
* Если дома есть собака, обязательно выходим на утреннюю прогулку.

3. Дорога на работу

* Попробуйте проходить часть обычного пути на работу пешком.
* В теплое время года отличная идея — пересесть на велосипед. Тогда не придётся толкаться в транспорте или тратить время в пробках.
* Если вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 метров.

4. Работаем, но не засиживаемся

* Вместо лифта или эскалатора пользуйтесь лестницей, для усиления эффекта можно подниматься через одну ступеньку.
* Ходите за водой. Пусть на вашем рабочем столе будет маленький стеклянный стакан с водой, который необходимо регулярно наполнять. Откажитесь от большой пластиковой бутылки.
* В обеденный перерыв прогуляйтесь 5–10 минут по офису или близлежащей территории.
* Реорганизуйте свой стол так, чтобы вам пришлось вставать и дотягиваться до предметов, которые вы регулярно используете.
* Вставайте, чтобы ответить на телефонный звонок или отправить электронную почту.
* Ходите к коллегам по служебным делам, вместо того чтобы звонить по телефону или пользоваться электронной почтой.
* Установите на своём компьютере будильник, который будет звонить каждый час, либо используйте смарт-часы. Всякий раз, как вы будете слышать сигнал, вставайте на 5 минут.
* В течение рабочего дня делайте несколько 2–5-минутных перерывов для лёгкой гимнастики.

5. Возвращаемся домой

* Выйдите из автобуса на две остановки раньше, пройдите остаток пути домой пешком.
* Устройте пешую прогулку по парку.
* Участвуйте в активных играх своих детей.
* Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
* Займитесь спортом: плавание, теннис, скандинавская ходьба, баскетбол, футбол и т.д.
* Посещайте тренажёрный зал, фитнес-клубы.
* Перед сном прогуляйтесь. Это не только способ физической активности, но установка организма на крепкий и здоровый сон.

Как пройдет ваш день, зависит только от вас: пройти лишние четверть часа пешком или с комфортом доехать на машине; в свободный вечер пойти погонять с друзьями мяч или переключать каналы, устроившись в любимом кресле; поваляться в выходной в постели до обеда или же выйти на утреннюю пробежку. Однако помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении вашего здоровья, именно потому она должна стать неотъемлемой частью вашей жизни!