

فعالیت بدنی در بزرگسالان و سالمندان

+	بهبود سلامتی
Zz ₂	بهبود خواب
📊	حفظ وزن سالم
🧠	کنترل استرس
😊	بهبود کیفیت زندگی

کاهش شانس ابتلا به	۴۰٪ - دیابت نوع ۲
	۳۵٪ - بیماری قلبی عروقی
	۳۰٪ - افتادن، افسردگی و آلزایمر
	۲۵٪ - درد کمر و مفاصل
	۲۰٪ - سرطان ها (کولون و سینه)

چه کاری باید انجام دهید؟

برای قلب و
ذهن سالم

برای حفظ عضلات و
استخوان های قوی و سالم

برای کاهش
احتمال افتادن ها

فعال
باشید

کمتر
بنشینید

قدرت مهر را
اظهارش دهید

تعادل مهر
را بهبود دهید

شدید

متوسط



دویدن



قدم زدن



تماشای تلویزیون



ورزش در باشگاه



حرکات موزون



ورزش



دوچرخه سواری



نشستن



یوگا



ورزش تکی چي



بالا رفتن از پله



شنا



کار با کامپیوتر



حمل کیف دستی



یولینگ

دقیقه در هفته

۷۵ یا ۱۵۰

شدت بالا

شدت متوسط

(تقسیم سخت
حرف زدن مشکل)

(افزایش تنفس
امکان صحبت)

ترکیبی از هر دو

یا

زمان نشستن
را کاهش
دهید



۲ روز در
هفته

حتی مقدار کم هم بهتر از نبود هر چیزی است.

با مقدار کم ولی به تدریج شروع کنید:

حتی ۱۰ دقیقه تمرین هم می تواند برای شما سودمند باشد.

همین امروز شروع کنید: هیچ وقت دیر نیست!