

سبک زندگی کم تحرک

فواید فعالیت بدنی :

۱. افزایش قدرت و قابلیت انعطاف پذیری بدن
 ۲. افزایش انرژی، بهبود خلق، کمک به کاهش استرس و اضطراب، کمک به آرامش درونی، کمک به بهبود خواب
 ۳. بهبود شکل و ظاهر بدن
 ۴. پیشگیری از پوکی استخوان
 ۵. کنترل فشارخون، دیابت، چربی خون و اضافه وزن
- فعالیت بدنی، اعتماد به نفس و زندگی اجتماعی بیماران را بهبود می دهد. بهترین نوع فعالیت بدنی برای سلامت قلب فعالیت بدنی هوازی می باشد. در فعالیت بدنی هوازی، بدن نیاز بیشتری به اکسیژن دارد، قلب و ریه، کار بیشتری انجام می دهد و جریان خون را فعال تر می کند. فعالیت هوازی باعث افزایش استقامت و انرژی می شود. نمونه ی فعالیت های هوازی، قدم زدن تند، دوچرخه سواری و بالا رفتن از پله می باشد. مقدار فعالیت بدنی مناسب، جهت حفظ سلامتی حداقل ۳۰ دقیقه در روز با شدت متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته می باشد.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.