

# AKO ZAČAŤ S POHYBOM

Pohyb je pre telo tak **prirodený** a **dôležitý** ako dýchanie, vylučovanie, jedlo alebo spánok. Vhodným začlenením pohybu do denného režimu zlepšíte **fungovanie tela** a **znížite riziko** vzniku civilizačných ochorení.

## PREČO SA HÝBAŤ? ČO NÁM POHYB PRINÁŠA?



zlepšuje fyzickú a psychickú pohodu



pomáha liečiť choroby ako cukrovka, vysoký tlak krvi a iné



naštartuje celkovú zmenu životného štýlu



pomáha budovať svalovú hmotu a zvyšuje energetický výdaj



pomáha dlhodobo udržať kilogramy, ktoré ste schudli

## 3 ZÁKLADNÉ ODPORÚČANIA NA KAŽDÝ DEŇ



**30 min.** pohybu každý druhý deň a neskôr každý deň



bežný **pohyb** – chôdza v miestnosti



**maximálne 60 min.** nepretržitého sedenia



### TIP

Ak s pohybom ešte len začínate, **poradte sa** s fyzioterapeutom, trénerom alebo iným odborníkom. Poradí vám, ako si vybrať správnu pohybovú aktivitu a ako si k nej **vytvoriť návyk**.

## NA ČO SA ZAMERAŤ, KEĎ ZAČÍNAME S POHYBOM

Obmedzte dlhotrvajúcu sedavú činnosť. Každú hodinu sa postavte a **trochu sa pohybte**.

**4. úroveň**  
sedavá činnosť



Využite **domáce práce** ako pravidelnú pohybovú aktivitu. Snažte sa postupne **navyšovať počet** urobených krokov.

**3. úroveň**  
bežné pohybové aktivity



Vyberte si pohybovú aktivitu a minimálne každý druhý deň sa jej venujte **v primeranej dĺžke** a **intenzite**.

**2. úroveň**  
aktívny pohyb



**1. úroveň**  
psychika

Vyjdite zo svojej komfortnej zóny a predstavte si pohyb, ktorému by ste sa chceli venovať. Naplánujte si ho tak, aby sa stal **prirodenou súčasťou** vášho života. Psychika je základom **radosti z pohybu**.

