



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

Физичка активност:
ПОКРЕНИТЕ СЕ!



Знам,
зато сам
здрав!

- ✓ Осјећаћете се боље
- ✓ Изгледаћете боље
- ✓ Бићете здравији

Изађите из фотеље

Знате ли да ће вам редовна шетња донијети већину благодети физичке активности? Да бисте били физички активни, не морате да џогирате или идете на аеробик.

Многи су разлози који утичу на то да ли се бавимо физичком активношћу или не. Навели смо неколико разлога којима већина оправдава физичку неактивност. Који су ваши?

- ☐ Вјежбање је напорно!
- ☐ Не волим да вјежбам!
- ☐ Преуморан/на сам!
- ☐ Мрзим неуспјех, зато нећу ни почињати!
- ☐ Немам с ким да вјежбам!
- ☐ Немам сигурно мјесто за вјежбање
- ☐ Нигдје није сигурно!
- ☐ Ружно је вријеме!
- ☐ Вјежбање је досадно!
- ☐ Немам гдје да вјежбам!
- ☐ Немам времена!
- ☐ Прекрупан/на сам!
- ☐ Престар/а сам ја за то!

Које су двије главне ствари због којих нисте физички активни:

1. _____

2. _____

У свему томе је добро што ипак можете нешто да учините. Ако ове разлоге замислите као препреку на путу, покушајте да је савладате!

Можете, рецимо, да препреку промијените: „Устајаћу раније да бих имао више времена“ или да промијените свој став према препреци: „Одвојићу вријеме за физичку активност“.

Како савладати највеће препреке?

ПРВИ КОРАК ЈЕ: УСТАТИ ИЗ ФОТЕЉЕ!

Размишљајте у два правца:

- које су благодети физичке активности,
- како превазићи препреке које вас спречавају да budete физички активни.

**Већина
људи може знатно
побољшати своје здравље
редовном шетњом у трајању
од 30 минута, три до
четири пута
седмично.**



Уколико желите информације како да радите и више од тога, обратите се свом доктору породичне медицине.

**Побољшајте
своје
здравље**

**Смањите
ризик
од болести
срца**

**Смањите
ризик
од неких
врста рака**

**Смањите
ризик од
шећерне
болести**

**Ојачајте
кости**

**Одржите
или смањите
килажу**

**Повећајте
енергију**

**Побољшајте
расположење
и самопоуздање,
осјећајте се
боље**

**корисни
савјети**



КАКО ДА ПРЕВАЗИЂЕТЕ ПРЕПРЕКЕ

☐ Вјежбање је напорно!

Изаберите активност у којој уживате и која је за вас лака. „Ако не боли, не ваља“ је мит.

☐ Немам времена!

Овдје причамо о пола сата активности! Можете ли без три ТВ емисије седмично?

☐ Преуморан/на сам!

Реците себи: „Ова активност даће ми више енергије“. Видјећете да ли ће се то десити.

☐ Нигдје није сигурно!

Уколико ваша околина није безбједна, можете шетати у групи или у јутарњим часовима; на послу, идите степеницама умјесто лифтом и прошетајте за вријеме паузе.

☐ Немам с ким да вјежбам!

Можда нисте питали праву особу. Питајте комшију, члана породице или колегу са посла. Изаберите активност коју уживате да радите сами.

☐ Немам гдје да вјежбам!

Изаберите активност коју можете обављати близу посла или куће. Шетајте близу куће или радите аеробик док гледате ТВ.

☐ Повриједићу се!

Шетња је веома сигурна активност и уз то јако добра за здравље.

☐ Ружно је вријеме!

Има много активности које можете радити код куће у било које доба (вјежбе на пилатес лопти, пењање уз степенице више пута у току дана, вожња собног бицикла у кући у трајању од 30 минута, усисавање и слично).

☐ Вјежбање је досадно!

Слушање музике током активности заокупиће вам мисли. Током шетње, вожње бицикла или трчања можете уживати у разгледању.

☐ Прекрупан/на сам!

Физичка активност вам може само пријати, без обзира на тјелесну тежину. Изаберите ону активност приликом које ћете се осјећати пријатно, нпр. шетњу.

☐ Престар/а сам ја за то!

Никада није касно за почетак. Уколико имате неко обољење, важно је да о физичкој активности прво поразговарате са доктором.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



**World Health
Organization**
REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
"Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија,
капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини"
који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.