



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ПРЕДНОСТИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

Знам,
зато сам
здрав!



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.

Физичка активност вам може помоћи да побољшате квалитет живота и боље се осјећате, како духовно, тако и физички. Постаните активни данас зарад будућег здравља!

Промјене које доноси редовна физичка активност:

- имаћете више енергије
- смањићете утицај стреса и нервозу
- бићете опуштенији
- имаћете здравији изглед и љепши облик тијела

Додатне добробити физичка активности:

- имаћете квалитетнији сан
- имаћете више самопоуздања
- бићете отворенији за нова познанства и пријатељства
- побољшаћете концентрацију и лакше усвајати знања

Физичка активност помаже у спречавању настанка сљедећих обољења:

1. срчаних болести
2. дијабетеса типа 2
3. високог крвног притиска
4. гојазности
5. појединих канцерогених обољења (попут рака дебелог цријева)
6. остеопорозе
7. артритиса
8. болова у леђима

Физичка активност помаже и у контроли већ постојећих болести, а посебно код:

1. болести срца
2. дијабетеса типа 2
3. прекомјерне тјелесне тежине или гојазности
4. високог крвног притиска
5. високог нивоа холестерола
6. проблема костију и зглобова, као што је на примјер реума или артритис

Уколико већ имате неке здравствене проблеме или потешкоће, прије бављења физичком активношћу, консултујте породичног доктора.

Како почети?

Најлакши начин да будете физички активни јесте да то постане дио свакодневице. Можда сте већ довољно физички активни, а да тога нисте ни свјесни. Први корак је да размислите о активностима које већ упражњавате и онима којима бисте вољели да се бавите.

Провјерите које од наведених активности већ обављате:

- ходање у оквиру редовних дневних обавеза - не морате обући тренерку да бисте били физички активни.
- брзо ходање или вожња бициклом до школе или радног мјеста
- групни тренинзи или вјежбање на школском часу.

Главне
смјернице
за
почетак!



• **БИРАЈТЕ АКТИВНОСТИ У КОЈИМА УЖИВАТЕ** - физичка активност не подразумева искључиво бављење спортом или боравак ван куће. То могу бити и кућни послови, ходање, вртларење, плесање, ходање уз степенице, играње са вашом дјецом - све се рачуна.

• **МИСЛИТЕ ПОЗИТИВНО** - када се једном активирате, имаћете више енергије и бићете опуштенији.

• **НЕМОЈТЕ ЛАКО ОДУСТАЈАТИ** - ако пропустите један дан, наставите сљедећи. Здравље вриједи труда.