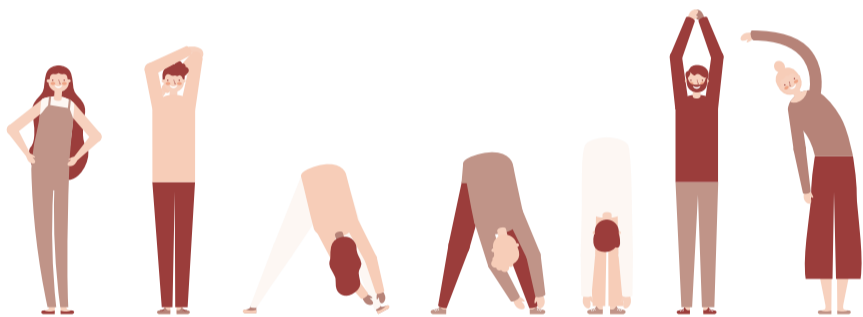


# JUDĖK

## IR BŪK SVEIKAS

### Problemos mastas

- ✓ Vis daugiau laiko praleidžiame sėdėdami, gulėdami, palinkę prie kompiuterių, televizorių ar telefonų ekranų.
- ✓ Dėl nepakankamo fizinio aktyvumo net iki 30 proc. didėja rizika susirgti **vėžiu, širdies ligomis, insultu ir cukriniu diabetu**. Didelis fizinis aktyvumas padėtų išvengti 4-5 mln. mirčių per metus visame pasaulyje.



### Fizinio aktyvumo nauda



Širdies ir kraujagyslių sistemai: mažėja kraujospūdis, „blogojo“ cholesterolio ir trigliceridų kiekis



Nervų sistemai: gerėja mąstymas, atmintis, miego kokybė, gebėjimas mokytis



Emocinei sveikatai: mažėja streso ir nerimo lygis, gerėja nuotaika, lengvėja depresijos simptomai



Kaulų sistemai: didėja kaulų tankis ir mineralizacija, mažėja griuvimų ir lūžių rizika



Onkologinių ligų prevencijai: mažėja šlapimo pūslės, krūties, storosios žarnos, gimdos, stemplės, inkstų, plaučių, skrandžio vėžio rizika



Imuninei sistemai: stiprėja imunitetas, mažėja rizika sirgti virusinėmis infekcijomis

### Nuo ko pradėti?

Fizinis aktyvumas - tai ne tik sportas! Pradėkite nuo mažų pokyčių:

- Rinkitės laiptus vietoje lifto
- Rinkitės dviratį vietoje automobilio
- Sėdėdami prie darbo stalo pertraukėlių metu atlikite tempimo pratimus
- Jei naudojate viešuoju transportu - išlipkite viena ar dviem stotelėmis anksčiau
- Pakvieskite draugą pasivaikščiavimo vietoje kavinės
- Rinkitės gryną orą lauke vietoje televizoriaus

