



ВЕЖБАЈТЕ

Редовне физичке активности као што су ходање, трчање или бављење спортом могу побољшати расположење, одвратити вас од брига и ослободити напетости и стреса.

Највише ћете имати користи од редовног вежбања у трајању од 30 минута или више у току једног дана.

Препоруке за почетак вежбања:

- Проверите са својим лекаром пре него што започнете било какав програм вежбања.
- Организујте неку врсту вежбања сваки дан, уз могуће промене у својој рутини. Можда ћете у вашем распореду имати јутарњи тренинг једног дана а вечерњу активност следећег.
- Можете вежбати у кратким интервалима - чак и ови видови физичке активности нуде здравствене предности. На пример, ако не можете да одете у једну шетњу од 30 минута, покушајте уместо тога са неколико шетњи од 10 минута.
- Направите јутарњу или поподневну паузу од посла и других обавеза, како би се прошетали, урадили вежбе истезања или направили неколико чучњева или склекова.
- Повећајте ниво активности током времена како бисте олакшали рутину вежбања и изградили веће самопоуздање.
- Можете водити дневник, како бисте имали увид у то колико сте физички активни.

