

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim (starim od 18 do 64 let) in starejšim odraslim (starim 65 ali več let), ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialnoekonomski položaj.



Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur nizko intenzivne telesne dejavnosti.



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur za odrasle.
- 7–8 ur za starejše odrasle.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje smernic za 24-urno gibalno vedenje ima številne koristi za zdravje:



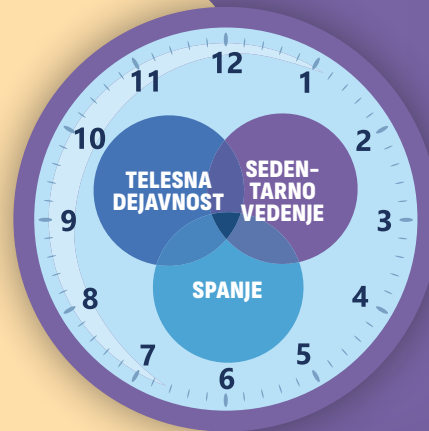
Nižje tveganje za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso in škodljivo raven maščob v krvi.



Izboljšanje zdravja kosti, spoznavnih sposobnosti, telesnih funkcij in kakovosti življenja.



Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.



DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE



TELESNA DEJAVNOST



1 Redna telesna dejavnost
vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot le občasna.

2 Priporočeno raven telesne dejavnosti lahko dosežete z rekreacijo ali s športom, pa tudi z vsakodnevnimi dejavnostmi v prostem času, na poti, na delovnem mestu in med domačimi opravili.

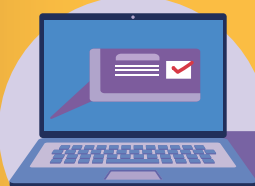
3 Telesna dejavnost v prostem času in v naravnem okolju vam bo prinesla večje koristi za zdravje kot telesna dejavnost na delovnem mestu in je koristna tudi za tiste, ki ste telesno dejavni na delovnem mestu.

4 Odrasli in starejši odrasli, ukvarjajte se z različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so vam všeč, ki so varne in prilagojene vaši telesni pripravljenosti.

5 Telesno nedejavni odrasli in starejši odrasli, začnite z manjšo količino telesne dejavnosti in sčasoma povečujte njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

6 Starejši odrasli poskrbite za večkomponentno telesno dejavnost, ki izboljšuje ravnotežje in vzdržljivost ter krepi večje mišične skupine, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.

SEDENTARNO VEDENJE



1 Nekaj ur sedentarnega vedenja, ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne. Pomembno je, da ohranjate pravo ravnovesje med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

2 Odrasli in starejši odrasli najprej omejite tisto obliko sedentarnega vedenja, ki ni povezana s pomembnejšimi vrednotami, na primer brezciljno brskanje po spletu ali gledanje televizije zaradi dolgčasa (uporaba zaslonov naj bo zavestna in koristna z namenom učenja, ohranjanja stikov z oddaljenimi osebami ali sprostitve).

3 Izkoristite drobne priložnosti tekom vsakdana za prekinjanje sedentarnega vedenja (npr. vsaj vsako uro) s pokončno stoji, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

4 Odrasli in starejši odrasli, ki ne zmorete ali ne želite omejiti sedentarnega vedenja, lahko tveganje zmanjšate z dodatno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

SPANJE



1 Vzpostavite rutine, vedenja in okolja, ki spodbujajo urejeno spanje.

2 Med svetlim delom dneva bodite izpostavljeni naravni svetlobi. Spanje umestite v temni del dneva.

3 Pred spanjem se izogibajte izpostavljenosti močni svetlobi, uporabi zaslonov in zmerno do visoko intenzivni telesni dejavnosti, kakor tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in večjim obrokom hrane.

4 Izogibajte se daljšim in nenačrtovanim dnevnim dremežem (30 minut ali več), ki lahko motijo vaše večerno uspanje.

5 V primeru nezadostne količine spanja med tednom vam lahko dodatna ura ali dve spanja med vikendom koristita.

6 Vaše spalno okolje naj bo zatemnjeno, tiho, prezračeno in nekoliko hladnejše od dnevnih prostorov.