

Двигательный режим

Заботиться о себе, ухаживать за собой – необходимость, а не роскошь! Комплексный уход включает в себя сбалансированное питание (и вкусное по возможности), восстановительный сон, немного физических упражнений, приятное общение, немного организованности и разумеется много удовольствий! Образ жизни строится из множества мелочей. Но, меняя какие-то мелочи и привычки в повседневной жизни, вы очень быстро поймете, что энергия прибывает, здоровье укрепляется!

Заботьтесь о себе, чтобы жить безмятежно!

Забота о своем теле – необходимое условие лучшей сопротивляемости стрессу. Великолепным подспорьем в этом смысле являются физические нагрузки, известные своим антистрессовым эффектом.

Полезьа от физкультуры и спорта многогранна:



- Усиление чувства контроля и уверенности в себе
- Больше общения
- Чувство благополучия и разрядки

Но если вы не занимаетесь спортом, с чего начать?

Ваша антистрессовая программа физических нагрузок

Вам нужна мотивация!

Порой бывает трудно, особенно в стрессовых обстоятельствах, найти в себе достаточно сильную мотивацию, чтобы

чем-то заняться. Поэтому не теряйте времени – заполняйте ваш капитал мотивации.

8 ключей к мотивации!

- Начинайте действовать, не ждите!
- Определитесь: человек пассивный – ждет, чтобы все произошло само собой, человек активный – берет инициативу в свои руки
- Четко определите свои цели
- Начинайте с таких упражнений и занятий, которые у вас хорошо получается!

- 🔑 Подумайте о том, сколько удовольствия и пользы вы сможете получить от этих занятий!
- 🔑 Вознаграждайте себя за старания.
- 🔑 Оцените плюсы и минусы в краткосрочной и долгосрочной перспективе.
- 🔑 Не ждите быстрых результатов и будьте настойчивы и чем раньше вы начнете, тем лучше!

На старт!



Если вы не занимались спортом и теперь только начинаете, ни в коем случае не перепрыгивайте через этапы, поскольку очень быстрый переход к слишком тяжелым нагрузкам несет в себе риск демотивации. Важно просто больше двигаться, работая в умеренном режиме нагрузок.

Вам рекомендуется набирать 150 баллов физической активности за день или 1000 баллов в неделю, чтобы была польза для здоровья.

Нагрузка	Темп	Продолжительность (минуты)	Баллы
Заниматься уборкой	Непрерывно	30	150
Готовить	Умеренный	30	60
Вытирать пыль	Умеренный	30	75
Играть с детьми	Включая короткие пробежки	30	130
Работать в саду, огороде	Умеренный	30	150
Подниматься по лестнице	Умеренный	30	100

Ходить	Умеренный	30	135
Утюжить	Умеренный	15	35

Измеряйте свой уровень физической активности!

Цель в 150 баллов достижима для каждого. Выбирайте, что нравится больше вам. В конце недели заполните следующую таблицу.

День недели	Физические нагрузки	Баллы
Понедельник		
Вторник		
Пятница		

Вознаграждайте себя!



В конце недели, если вы набрали 1000 баллов, назначьте награду: массаж, пенная ванна, чтение, маленький подарок. Можно также установить шкалу достижений, если вас это мотивирует! Например, 1000 баллов – массаж, 1500 баллов – комплексный уход за телом! Это не только мотивирует, но и снижает стресс.

В целях профилактики травматизма в зимний период будьте осторожны и не спешите, выходя на улицу!

*Толкачёва Екатерина Александровна,
отдел общественного здоровья государственного учреждения
«Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*