

JAK ZAČÍT S POHYBEM

Pohyb je pro tělo stejně **přirozený a důležitý** jako dýchání, vylučování, jídlo nebo spánek. Pravidelná aktivita podporuje zdravé tělo, zdravou mysl a je klíčová pro prevenci civilizačních onemocnění.



CO NÁM POHYB PŘINÁŠÍ?



zlepšuje fyzickou a psychickou pohodu



pomáhá léčit nemoci, jako je cukrovka, vysoký tlak a jiné



pomáhá budovat svalovou hmotu a zvyšuje energetický výdej



pomáhá udržet kilogramy, které jste zhubli



pomáhá vést zdravý a spokojený život

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO KAŽDODENNÍ POHYB



30 minut pohybu každý druhý den a později každý den



každodenní rutinní pohyb



maximálně 60 minut sezení bez přerušování

Omezujte dlouhotrvající sedavé činnosti. Každou hodinu se krátce protáhněte nebo projděte.

4. pohybové „svačinky“



Hýbejte se v rámci každodenních činností. Nebraňte se domácím pracím. Chodte do schodů nebo při telefonování, při čekání se protáhněte.

3. běžné pohybové aktivity



TIP: Když s pohybem začínáte, poraďte se s fyzioterapeutem, trenérem nebo jiným odborníkem. Poradí vám, jak si vybrat správnou pohybovou aktivitu a vytvořit si na ni návyk.



Vyberte si pohybovou aktivitu a aspoň každý druhý den se jí věnujte v přiměřené intenzitě a délce.

2. aktivní pohyb



CVIČTE SE STOBEM NAŽIVO I ONLINE

Pestrý výběr cvičení pro zlepšení tělesné a psychické kondice a pro redukci hmotnosti.



Důležité je začít se hýbat. Zaměřte se na radost z pohybu, ne na výkon.

1. psychika



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Hubněte **psychoLOGICKY**

– metodika zdravého hubnutí vytvořená psychologkou, ověřená dlouholetou praxí. Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz.