

Małe zmiany, WIELKIE korzyści!

Nie musisz być sportowcem, by być aktywnym fizycznie!

Wypracuj zdrowe nawyki:

> nie lubisz lub nie możesz ćwiczyć, postaw na spacery!

> zamiast jeździć samochodem - idź pieszo!

> zamiast windy, wybieraj schody.

> jedziesz autobusem - wysiądź kilka przystanków wcześniej i idź do celu!

> masz siedzącą pracę - staraj się (w ramach możliwości) robić krótkie przerwy na przespacerowanie się po biurze lub mieszkaniu. Zrób także kilka skłonów lub przysiadów.

> rozmawiając przez telefon - zrób kilka kroków!

Wszyscy razem! Zachęcaj swoich bliskich, by ruszali się razem z Tobą! Zaszczepiaj zdrowe nawyki aktywności swoim dzieciom. !!!

Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***

***24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu



Nie przeżyj życia, siedząc na kanapie!



WŁĄCZ SIĘ DO RUCHU

Wejdź na planujedługiezycie.pl

Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***
***24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia

NSO NARODOWA STRATEGIA ONKOLOGICZNA

planuję długie życie.pl



Rak lubi siedzieć

Brak ruchu w znacznym stopniu przyczynia się do nadwagi i otyłości oraz ich zdrowotnych konsekwencji, także onkologicznych.
To wyższe ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi, jelita grubego, żołądka, prostaty.

Zdrowe poruszenie

Regularny ruch:
> poprawia nastrój,
> łagodzi stany lękowe,
> pozwala chronić się przed chorobą wieńcową, osteoporozą, cukrzycą,
> stymuluje pracę układu odpornościowego,
> ma znaczenie w profilaktyce nowotworowej
> stanowi barierę ochronną przez rozpoznawanie i usuwanie komórek nowotworowych.

!!!

W przypadku raka piersi i raka jelita grubego może obniżyć ryzyko zachorowania o 25 procent, raka prostaty nawet o 14 procent, raka płuca u kobiet o 30, a u mężczyzn

Minuty dla zdrowia

Codzienna aktywność fizyczna jest kluczem do utrzymania zdrowia i kondycji. Europejski Kodeks Walki z Rakiem zaleca, aby minimum aktywności fizycznej wynosiło 30 minut każdego dnia (czas ten można podzielić na trzy sesje po 10 minut lub dwie sesje po 15 minut). Optymalnie byłoby, gdybyśmy poświęcali godzinę dziennie na ruch o średniej lub pół godziny o wysokiej intensywności.

> **Umiarkowana aktywność** to taka, w czasie której podnosi się tętno i przyspiesza oddech. To np.: dynamiczny spacer, jazda na rowerze, szybki taniec, aqua aerobik czy prace w ogrodzie.

> **Intensywna aktywność** fizyczna podnosi temperaturę i tętno, zaczynamy się pocić, a skóra staje się czerwona. To np.: aerobik, gra w tenisa, szybka jazda rowerem, bieg lub intensywny trening w siłowni.



WŁĄCZ SIĘ DO RUCHU

Wejdź na planujedlugiezycie.pl