

# Fizička aktivnost



POSETITE SVOG  
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!



Republika e Kosovës  
Republic of Kosovo - Republic of Kosovo

MINISTRIA E SHENDETESISE  
MINISTRY OF HEALTH  
MINISTRSTVO ZDRAVSTVA  
MINISTRY OF HEALTH



Accessible  
Quality  
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



Fizička aktivnost može vam pomoći da smanjite rizik od srčanih bolesti, šećerne bolesti i visokog krvnog pritiska. Takođe, može vam pomoći da smanjite težinu, krvni pritisak i holesterol, da poboljšate svoje mentalno zdravlje, kao i da izgledate i da se osećate veoma dobro!



## 9 načina da budete aktivniji

### 1. Počnite sa malim koracima

- U toku nedelje preporučuje se 75 minuta energične/snažne fizičke aktivnosti ili 150 minuta prosečne fizičke aktivnosti. Ovo vreme možete podeliti na sesije od po deset minuta u različitim vremenima tokom dana, a svaki dan ove sesije vremenom možete po malo produžiti.

## **2. Budite realni u postavljanju svojih ciljeva**

- Postavite realne ciljeve koji su specifični i dostižni. Na primer, postavite sebi cilj da hodate svakodnevno 30 minuta ili da plivate. Dugoročni cilj može biti učestovanje u sportskim aktivnostima kao što su hodanje ili trčanje.

## **3. Učinite da fizičke vežbe budu deo vašeg danava**

- Planirajte raspored za fizičku aktivnost koji se uklapa u ostatak dana i pokušajte da vodite dnevnik kako biste pratili svoj napredak i uspeh.

Ne brinite ako propustite neki dan - jednostavno se pobrinite da počnete sledećeg dana.



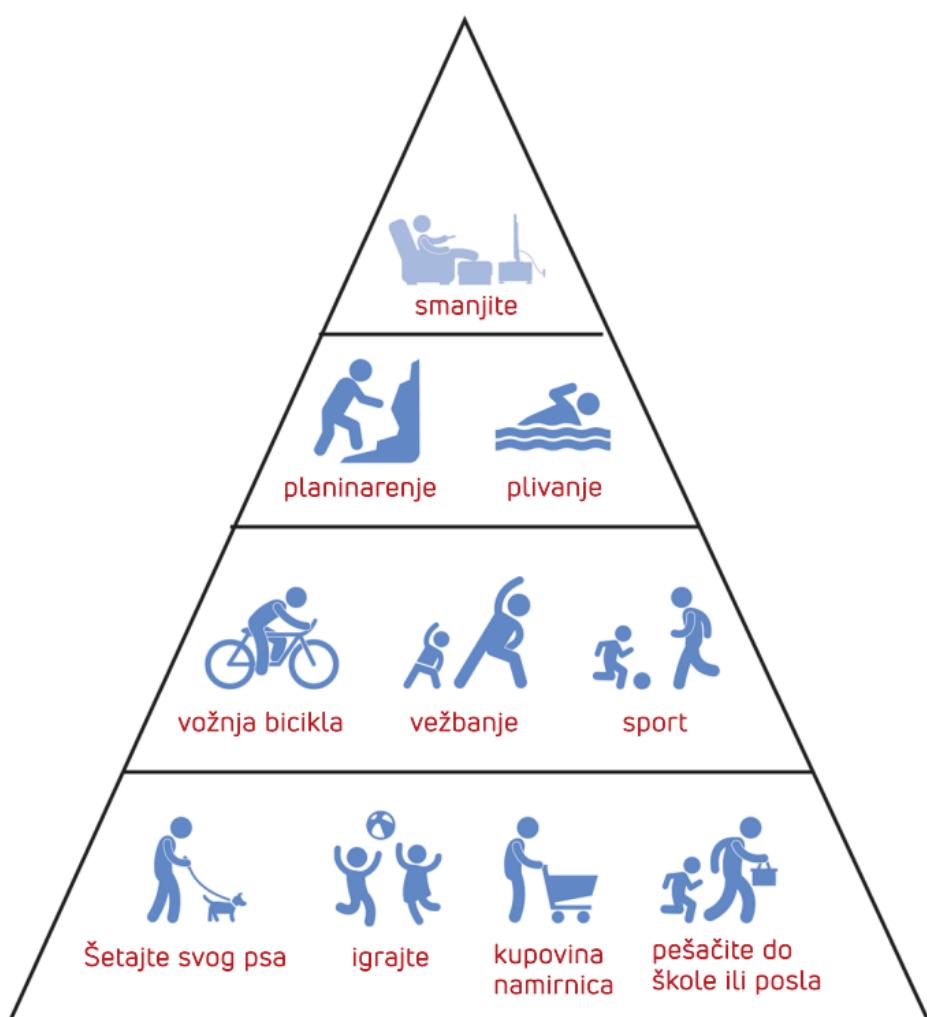
#### 4. Nastavite da se krećete

- Ne zaboravite da se računaju i dnevne aktivnosti, stoga nađite priliku da budete aktivni tokom dana.
- Na primer, koristite stepenice umesto pokretnih stepenica ili lifta, idite u market pešice umesto da izađete automobilom, malo se istegnite (opružite) dok gledate tv. Svakih deset minuta je vredno! Piramida fizičkih vežbi će vam pomoći da razumete vrste aktivnosti koje možete da uradite.



# Piramida fizičke aktivnosti

## Svakodnevno



## 5. Ne morate sve to da radite sami

- Uključite prijatelje i porodicu kako bi aktivnosti bile zabavnije, društvenije i ugodnije. Izadignite u šetnju ili na trčanje s prijateljem i pružite međusobnu podršku i motivaciju.

## **6. Uverite se da imate raznovrsne aktivnosti**

- Napravite spisak aktivnosti koje volite, kao što su ples, joga itd. Svake nedelje izaberite drugu aktivnost.  
Ako obavljate raznovrsne aktivnosti, malo je verovatno da ćete se dosađivati i izgubiti interesovanje.

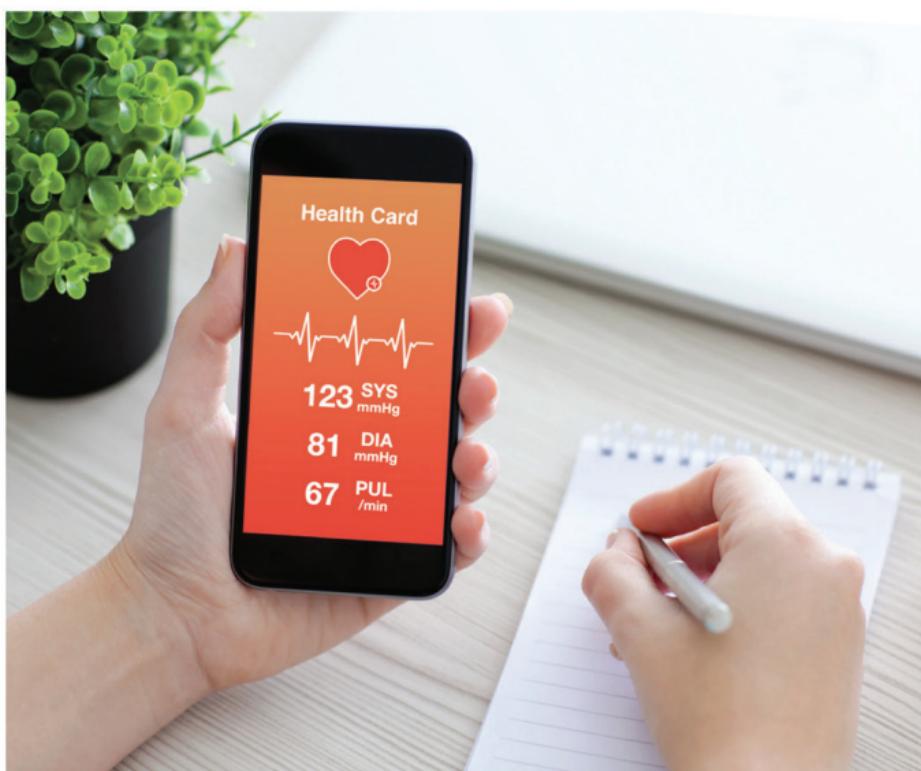
## **7. Stavite podsetnike gde ih lako možete videti**

- Podstaknite sebe da budete fizički aktivniji postavljanjem podsetnika po kući. Stavite podsetnike na vrata frižidera ili blizu čajnika, stavite biciklističku kacigu na komodu ili stavite svoje cipele za šetnju blizu vrata.



## 8. Pratite svoj napredak

- Preuzmite besplatnu aplikaciju na svom telefonu kako biste brojali korake koje pravite svakog dana. Veoma je laka za korišćenje.  
Sve što vam treba je par dobrih cipela i spremni ste da napravite korak u pravom smeru.
- Hodanje je idealna aktivnost jer ne košta ništa i lako se praktikuje svuda. Možete pešaciti dok odvodite i uzimate decu iz škole, dok izvodite psa u šetnju, ili mozete sa prijateljem izaći u šetnju parkom. Pomoću aplikacije za telefon možete pratiti broj koraka koje ste napravili i količinu energije koju ste potrošili.



## 9. Nagradite sebe

- Kada ostvarite svoje ciljeve, morate ih i vrednovati. Zamislite bilo koju nagradu za sebe, na primer par novih patika ili mali slatkiš.



## Saveti

- Budite u pokretu kako biste sprečili šećernu bolest i visok krvni pritisak.
- Ako imate prekomernu težinu, pokušajte smanjiti težinu povećanjem fizičke aktivnosti i uravnoteženom ishranom.
- Gubitak 5 kg može pomoći u sprečavanju šećerne bolesti i visokog krvnog pritiska
- Što više vežbate, to je bolje - ali i nekoliko vežbi pomaže da se zaštите od šećerne bolesti i visokog krvnog pritiska.





# AKO:



IMATE VIŠE OD 40  
GODINA

ILI



STE GOJAZNI

ILI



STE PUŠAČ

ILI



IMATE ČLANOVE PORODICE  
SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU ILI  
VISOKIM KRVNIM PRITISKOM

POSETITE SVOG  
IZABRANOG LEKARA!

**BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!**

Podržano od:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC