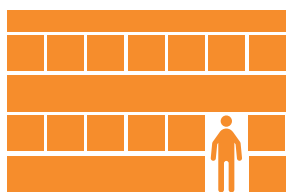


Mniej siedzenia

Zbyt dużo siedzenia zmniejsza Twoją energię, sprawia, że stawy są sztywne i wpływa na Twoje zdrowie. Możesz to zmienić! Wstań i po prostu poruszaj się więcej w ciągu dnia, nawet jeśli chodzisz na siłownię... a zwłaszcza jeśli tego nie robisz. Jest wiele sposobów na skrócenie czasu spędzanego na "tyłku".

Co zrobisz w tym tygodniu?

W pracy:



- Siedząc przy biurku lub komputerze, wstawaj co około 30 minut i rozciągaj się. Przejdź się. Pomocna może być aplikacja przypominająca o ruchu w telefonie komórkowym.
- Rozmawiasz przez telefon? Wstań lub przejdź się.
- Zamiast dzwonić lub wysłać maile do współpracowników, wstawaj i idź do ich biurka, aby porozmawiać.
- Spróbuj "pieszych spotkań", gdy nie potrzebujesz długopisu i papieru.

W domu:



- Oglądając telewizję, wstawaj podczas każdej reklamy i wykonaj jakąś pracę. Na przykład, opróżnij zmywarkę, lub wyrzuć śmieci. Poczuj, że zrobiłeś coś pożytecznego, aktywnego podczas jednego programu telewizyjnego!
- Korzystaj ze schodów, kiedy tylko możesz.
- Zredukuj czas przed telewizorem, komputerem i grami wideo. Spróbuj innych zabawnych czynności.
- Jeśli nie możesz chodzić lub stać, wypróbuj ćwiczenia na siedząco – unoszenie kolan, kopnięcia, przesuwanie stóp po podłodze, krążenia ramion.

W czasie dojazdu do pracy, szkoły:



- Jeśli jedziesz autobusem lub metrem, stań i pozwól innym zająć miejsce. Poczuj się z tym dobrze!
- Nie walcz o najbliższe miejsce parkingowe. Zaparkuj dalej i zrób jeszcze kilka kroków.
- Wsiadaj z autobusu jeden przystanek wcześniej i przejdź resztę drogi pieszo. Załóż wygodne buty, aby było to łatwe do zrobienia.

Co zrobię **DZISIAJ** aby **mniej siedzieć**? _____

Więcej ruchu.

Chcesz poczuć się lepiej, lepiej się poruszać i lepiej spać? Znajdź możliwości, aby być aktywnym przez cały dzień. Liczy się każda minuta.

Idź do skrzynki pocztowej - Zbierz trochę liści – Wsiądź na rower - Tańcz! Wybierz, co ci się podoba - i co jest przyjemne!

Spróbuj zrobić co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej co tydzień. Może to być 2, 5, 10 lub 20 minut tu i ówdzie. Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz!
To wszystko przekłada się na lepsze zdrowie.

Spacer jest prosty, niedrogi i może być świetnym sposobem na rozpoczęcie. Którą aktywność z poniższych zrobisz w ciągu najbliższych dwóch tygodni?

Wstań wcześniej rano i zrób sobie 20-minutowy spacer, zanim się rozmyślisz



Spotkaj się z przyjacielem w swoim lokalnym centrum handlowym na porannym spacerze. Centra handlowe często otwierają się wcześniej.

Zgłoś się na ochotnika do wyprowadzania psa na spacer każdego dnia. Nie masz psa? Wyprowadź psa sąsiada.



Wypróbuj aplikację do wyprowadzania psów na spacer za pomocą smartfona lub policz swoje kroki za pomocą urządzenia do śledzenia aktywności. Stopniowo zrób do 7000 - 9000 kroków dziennie.

Dołącz do lokalnego programu fitness, aby uzyskać wskazówki i zwiększyć motywację.



Spaceruj z rodziną każdego wieczoru po kolacji.



Spacerujcie lub jedźcie z dzieckiem na rowerze do szkoły, a oboje skorzystacie.

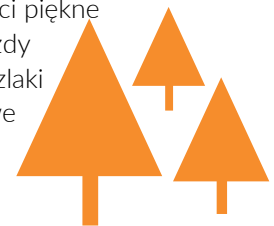
W porze lunchu wybierzcie się na 10-15-minutowy spacer z przyjacielem.



Załóżcie sąsiedzką grupę spacerową - z co najmniej dwoma innymi sąsiadami. W razie potrzeby zamień się opieką nad dzieckiem.

Spacer lub przejażdżka do pracy lub sklepu 1-2 razy w tygodniu.

Znajdź w swojej społeczności piękne miejsca do spacerów lub jazdy na rowerze: lokalne parki, szlaki ulice z drzewami lub ciekawe budynki. Zostań odkrywczą!



Co zrobisz **JUTRO** aby być **bardziej aktywnym**: _____

Zacznij tam, gdzie jesteś. Wykorzystaj to, co masz.
Rób, co możesz.