

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.



Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje smernic za 24-urno gibalno vedenje ima številne koristi za zdravje:

- Nižje tveganje za zgodnejšo smrt, srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, več vrst raka, anksioznost, depresijo, demenco, prekomerno telesno maso in škodljivo raven maščob in krvi.
- Izboljšanje zdravja kosti in mišic, telesnih funkcij, spoznavnih sposobnosti in kakovosti življenja.



Doseganje vseh priporočil je včasih lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje kateremukoli priporočilu prineslo nekaj koristi za zdravje.

