

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE



INSP



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Fii activ, câștigă energie!

Beneficiile activității fizice regulate pentru sănătate:

Crește calitatea vieții

Îmbunătățește somnul

Reduce stresul

Menține greutatea normală

Previne accidentările

Reduce anxietatea și depresia

Reduce numărul de boli cardiovasculare, diabet zaharat, unele cancere



FII ACTIV !

Minim **150–300 minute**

sau

Minim **75 minute**

de activitate fizică aerobă **moderată** pe săptămână



Activități de întărire musculară, a oaselor și a articulațiilor, de intensitate cel puțin moderată, minim **2 zile** pe săptămână.



Exemple:



- utilizarea echipamentului sportiv
- lucrul în grădină
- căratul cumpărăturilor

de activitate fizică aerobă **intensă** pe săptămână



Reducerea sedentarismului

Alternarea perioadelor petrecute în poziție șezând cu activități fizice de intensitate moderată.



În cel puțin 3 zile pe săptămână

exerciții pentru îmbunătățirea echilibrului evitând astfel căderile și fracturile.



Exemple:

Popice



Exerciții de menținere a echilibrului



Direcția de Sănătate Publică a Județului Covasna

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită – Acest material se adresează persoanelor adulte cu vârsta peste 65 ani –

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE



Fii activ, câștigă energie!



**Sportul nu are vârstă – începe azi,
continuă mereu!**