

# Znaczenie **aktywności fizycznej** dla dobrego samopoczucia



**01** W wielu badaniach wykazano, że aktywność fizyczna ma **pozytywny wpływ na istotę szarą w mózgu**. Efekt ten jest tym większy, im bardziej jesteśmy aktywni<sup>1</sup>.



**02** Aktywność fizyczna ma nie tylko znakomity wpływ na ciało, lecz także umysł. **Łagodzi również objawy zaburzeń psychicznych**<sup>2</sup>.



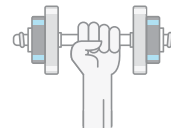
**03** Regularne ćwiczenia **poprawiają pamięć i zdolność do logicznego myślenia**<sup>1</sup>.



**04** Ćwiczenia, podobnie jak dieta, pomagają **utrzymać ogólny stan zdrowia na dobrym poziomie**<sup>3</sup>.



**05** **Aktywność fizyczna pomaga kontrolować** apetyt, poprawia nastrój oraz jakość snu<sup>4</sup>.



**06** W perspektywie długoterminowej **zmniejsza ryzyko** wystąpienia chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy, otępienia, depresji i wielu nowotworów złośliwych<sup>4</sup>.



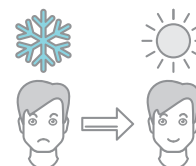
**07** W połączeniu ze zdrową dietą ćwiczenia aerobowe **wspomagają odchudzenie** i utrzymanie prawidłowej masy ciała<sup>5</sup>.



**08** Ćwiczenia aerobowe pozwalają **zachować siłę mięśni**, co pomaga utrzymać sprawność fizyczną w starszym wieku<sup>5</sup>.



**09** Wyniki badań naukowych wykazują, że **osoby, które są aktywne fizycznie, żyją dłużej** niż te, które regularnie nie ćwiczą<sup>5</sup>.



NIE KAMUFLUJ DEPRESJI **Wyjdź z niej!**

AKTYWNOŚĆ

# Jak często powinniśmy być **aktywni fizycznie?**

Jeśli chcesz zapewnić sobie **długie życie w dobrym zdrowiu**, powinieneś<sup>6</sup>:

**01**



(w wieku 2-18 lat)

## Dzieci i młodzież



Ćwiczyć co najmniej **60 minut** dziennie **7 dni** w tygodniu.

Dodatkowo co najmniej 3 razy w tygodniu wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości oraz zwiększające elastyczność.

**02**



(w wieku 18-64 lat)

## Dorośli



Ćwiczyć co najmniej **30 minut** dziennie **5 dni** w tygodniu.

**03**



(w wieku powyżej 65 lat)

## Osoby starsze



Ćwiczyć co najmniej **30 minut** dziennie **5 dni** w tygodniu.

Kładź nacisk na ćwiczenia aerobowe, wzmacniające mięśnie i poprawiające równowagę.

**04**



## Dorośli z niepełnosprawnością



Ćwiczyć co najmniej **30 minut** dziennie **5 dni** w tygodniu.

Bądź na tyle aktywny, na ile pozwala ci twój stan sprawności! Spróbuj stosować się do wytycznych dla osób dorosłych 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności 5 dni w tygodniu, ale słuchaj swojego organizmu i zasięgnij porady u lekarza lub fizjoterapeuty.

#### Piśmiennictwo:

1. <http://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skiUs-201404097110> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.
2. <http://www.mentalhealthireland.ie/a-to-z/exercise/> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.
3. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.
4. <http://www.health.harvard.edu/topics/exercise-and-fitness> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.
5. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.
6. <http://health.gov.ie/wp-content/uploads/2016/01/Get-Ireland-Active-the-National-Physical-Activity-Plan.pdf> – dostęp uzyskano w maju 2017 r.

Pfizer Polska Sp. z o.o.  
ul. Postępu 17B, 02-676 Warszawa  
tel.: (22) 335 61 00, fax: (22) 335 61 11  
warsaw.office@pfizer.com

