





دانشگاه علوم پزشکی
نماینده بجهاد اسلامی ایران

ارتقای فعالیت بدنی

1399/05/20



Each Home As a Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

فعالیت بدنی:

- به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود.
- فعالیت بدنی ممکن است به روش های مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد.
- همچنین ممکن است جزیی از یک حرفة (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزیی از یک مهارت خانگی (تمیز کاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

- فعالیت بدنی **برنامه ریزی شده، سازمان یافته و تکراری** است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می شود.
- بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی **برنامه ریزی شده، روشنمند و دارای هدف** است.
- تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با **شدت و مدت کافی** می توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت ها که با **اختیار** انجام می شود و **لذت بخش** است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیتهای بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت بدنی حین خانه داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای **سلامتی جسم و روان** داشته باشد.

رفتار کم تحرک:

- شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است.
- نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند.
- شواهد اخیر نشان داده اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت و مرگ و میرکلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی:

- به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند.
- آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی کمک می کند و موجب توسعه تواناییهای فکری و لذت بردن از زندگی نیز می گردد.

انواع فعالیت بدنی:

- فعالیت بدنی را بر حسب **میزان انرژی مصرف شده** در ضمن فعالیت به انواع سبک، متوسط و شدید گروه بندی کرده اند.
- فعالیت بدنی با شدت **متوسط** فعالیتی است که منجر به **افزایش تعداد ضربان قلب** و دفعات **تنفس** می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.
- فعالیت بدنی **شدید**، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند.

روش دیگر، دسته بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوازی و بی هوازی است.

- فعالیتهای هوازی: فعالیت های با شدت متوسط و مدت به نسبت طولانی هستند که گروه های عضلانی بزرگ را فعال می کنند و انرژی موردنیاز برای این نوع فعالیت ها، به طور عمدۀ از طریق سیستم هوازی تامین می شود.
- نمونه های فعالیت های هوازی شامل دویدن آرام، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا و دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط هستند.
- فعالیت های غیر هوازی، فعالیت هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می شود. این نوع فعالیت ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

میزان توصیه شده فعالیت بدنی:

- میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت:
- انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هر دو، برای بزرگسالان توصیه می شود.
- در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای **ورزش های مقاومتی و قدرتی** (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) نیز زمانی را اختصاص داد.
- افزایش تدریجی شدت فعالیت ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور **گرم کردن و سرد کردن تدریجی** بدن ضروری است.

خودارزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

- در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید.
- این پرسشنامه برای افراد **۱۵ تا ۶۹** سال استفاده می شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

-
- ۱ - آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که **مشکل قلبی** دارید و باید تنها فعالیتهای بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟
 - ۲ - آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می دهید در ناحیه سینه احساس درد می کنید؟
 - ۳ - آیا **در ماه گذشته** هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید، در سینه خود درد داشته اید؟

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

-
- ۴ - آیا تعادل خود را به دلیل **سرگیجه** از دست می دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده اید؟
 - ۵ - آیا مشکل **استخوانی** یا **مفصلی** دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود؟
 - ۶ - آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا **فشارخون بالا** برای شما دارو تجویز شده است؟
 - ۷ - آیا **محدودیت جسمانی** دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

- در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات **بله** است
- پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با **پزشک** مشورت کنید.
- لازم به ذکر است در مورد فعالیتهای بدنی سبک مانند پیاده روی آهسته این امر ضروری نیست.

اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماریهای غیر واگیر

از ورزش و فعالیت های منظم بدنی می توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماریها استفاده کرد. مهم ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی عبارتند از:

- پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

توصیه های عمومی برای انجام فعالیت بدنی:

- سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و..., باید بدانند چه نوع و چه مقدار(**مدت زمان و شدت**) ورزش برای آن ها خوب است و حتماً پاسخ این پرسشها را از **پزشک** خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به **توصیه های عمومی** زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:
- در **سطح صاف** پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل **۵ روز** در هفته تمرین کنید.
- تمرین خود را به تدریج از **روزی ۱۰ دقیقه** تا **۳۰ دقیقه** در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، **نباید خسته شوید** و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه **مشکل تنفسی** داشته باشید، صحبت کنید.
- در هوای سرد کمتر از **۵ درجه** و هوای گرم بالای **۳۰ درجه** یا در زمان **غذا خوردن** ورزش نکنید.

توصیه های عمومی برای انجام فعالیت بدنی

- لباس و کفشهای مناسب بپوشید. از لباسهای سبک و جاذب عرق (نخی یا کتانی) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید.
- در سرما از چند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه های بیرونی باشد.
- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته می کند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیکی خانه و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید.
- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راهپیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید.
- توصیه می شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا کسی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.

توصیه های عمومی برای انجام فعالیت بدنی

- افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشارخون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه و یا فشارخون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی متر جیوه در شرایط استراحت)، باید تمرين ورزشی را تنها پس از **ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب**، به برنامه درمانی خود اضافه کند.
- سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از **فعالیت ورزشی**، به ویژه هنگام شروع یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است.
- ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتا^ی کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر ممنوع است.

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.
- پیاده روی در سطح صاف، راحت ترین، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است **۳ سانتی متر پاشنه** داشته باشد و ترجیحاً کفش های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.
- طبق توصیه کارشناسان، **روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته** با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها لازم است.
- امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض **۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست**، بلکه معتقدند **۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش روزانه**

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید.
- استفاده از مرحله های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می شود. در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می کنید، حتماً از **کرم های ضد آفتاب** یا **کلاه** استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباسهایی استفاده کنید که **شبرنگ** باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.
- **آلودگی** هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص **آلودگی** هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارکها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

چه ورزشی برای شما مناسب تر است؟

- فعالیت هایی را انتخاب کنید که **با سن شما متناسب باشند**. اگرچه هر فردی می تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیتهای متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آنها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیتها برای گروههای سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.
- فعالیتهایی را انتخاب کنید که بتوانید **به طور منظم و مستمر** آنها را انجام دهید. فعالیت هایی که به صورت موردی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده روی

- یکی از آسان ترین ورزش ها پیاده روی است. اگر پیاده روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه **ارتباط با مردم** زیاد می شود و دیگری اینکه می توان از **مناظر طبیعی** استفاده کرد.
- این موارد به **سلامت روحی** شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می کاهد.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید، پیاده روی را با گام های استوار شروع کنید.
- شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- بازوها را در زاویه **۹۰ درجه** قرار داده و حرکت دهید. آن ها را نزدیک به بدن نگه دارید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.
- برنامه پیاده روی با **۱۰ دقیقه** پیاده روی در روز شروع می شود.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

- اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید، پیاده روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.
- پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید:

- وزن خود را مدیریت کنید
- اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم؛ اما مشکل این جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم.
- دوره‌های مکرر رژیم‌های سخت و محدود‌کننده، زیان آور و آسیب رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دائمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

دريافت انرژي = مصرف انرژي

- در صورتی که انرژی بيش از آنچه که سوزانده می شود دریافت شود وزن افزایش خواهد يافت. اگر بيش از آنچه که دریافت ميشود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر اين دو مقدار با هم برابري کنند تغيير در وزن ايجاد نخواهد شد.
- البته توجه داشته باشيم. که **ميزان مصرف انرژي در افراد مختلف و حتى در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است؛** بنابراین بهتر است خودمان را با هيچ کس ديگری مقاييسه نکنیم.

آیا وزن شما طبیعی است

- یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید؟
- داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی* خود می توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.

محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن بر حسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجدور قد تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما به دست آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید.

$$\text{محاسبه نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر}) \times (\text{قد به متر})}$$

تفسیر نمایه توده بدنی:

طبقه‌بندی	مقدار نمایه توده بدنی
لاغری	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه‌وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر

چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟

- وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. عادت های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید.
- برنامه ریزی کنید، یعنی برای خود **هدف** تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- رژیم غذایی **سالم** داشته باشید.
- فعال باشید و به تدریج **فعالیت خود** را افزایش دهید. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان تر خواهد شد.
- مثبت اندیش باشید. صبور و مقاوم باشید. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است، **پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید**.
- برای موفقیت به خود **پاداش دهید**. اهداف کوتاه مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید کفشه جدید، سی دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می کند حتی گفتن آفرین!)

توصیه های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

- ۱- فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.
- ۲- قبل از شروع هر فعالیت بدنی **۵ تا ۱۰ دقیقه** نرمش کنید.
- ۳- حداقل **۵** روز در هفته روزانه **۳۰** دقیقه فعالیت بدنی منظم یا **۳** بار و هر بار **۱۰** دقیقه ورزش روزانه داشته باشد.
- ۴- ساده ترین و عملی ترین فعالیت بدنی، پیاده روی است.
- ۵- فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده روی سریع) افزایش دهید.
- ۶- یک زمان یا **زمان های خاص** را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ۷- برای تداوم فعالیت بدنی، **ورزش های دسته جمعی** را انتخاب کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

۸ - ورزش‌هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.

مداوم: حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.

منظمه: حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.

۹ - اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم و برنامه مناسب را به شما ارایه دهد.

۱۰ - در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- هنگام صحبت با **تلفن**، راه بروید.
- در **باغچه** کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگهای خشک را جمع کنید.
- **کارهای خانه** را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می دهید ورزش کنید.
- با بچه هایتان **بازی کنید** و با آنها به پیاده روی بروید.
- به جای عوض کردن کanal تلویزیون با استفاده از «**کنترل از راه دور**»، از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن کanal استفاده کنید.
- از **نشستنهاي طولاني**، مثلاً در حین تماشاي تلویزیون خودداری کنید.
- **خودروی** خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آنجا پیاد هروی کنید.
- برای **خرید مایحتاج** روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید.
- وقتی بچه ها را به پارک می برد، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آنها قدم بزنید.
- در صورتیکه منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله بر قی از **پله** برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.
- به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک **فیلم ورزشی** بخرید و در خانه نگاه کنید.
- در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید.
- زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالمتری داشته باشد.
- هم زمان با برنامه های نرم ش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرم ش کنید.
- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید.
- به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و موادغذایی سالم استفاده کنید.
- به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارد.
- اگر گرسنه نیستید، غذاخوردن را به زمانی موکول کنید که واقعاً گرسنه اید.
- مدت زمان خاصی را برای غذاخوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پرخوری نکنید).
- احساس واقعی گرسنگی را بشناسید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقابتان را بخورید بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید.
- از خرید موادغذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک میکنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آنها را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستید به خرید موادغذایی نروید.
- کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک میکند.
- با بهانه هایی که باعث می شود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه حلی پیدا کنید، بهانه هایی مثل کمبود زمان، اثر اجتماعی، کمبود انگیزه، کمبود اراده یا انرژی، کمبود منابع و هزینه، اضافه وزن یا چاقی، عدم امنیت، داشتن فعالیتهای روزمره زندگی، خستگی، مشغله زیاد.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت های با باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن نباشد. پیاده روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، شدت متوسط فرد احساساً گرما کند. کمی عرق کند
مشارکت فعال در بازی و ورزش همراه با دیگران، حرکات موزون

فعالیت های باعث افزایش شدیدی ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف دویدن، دوچرخه سواری سریع ، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالارفتن از تپه و کوه و شرکت در مسابقات ورزشی

فعالیت های به حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوانها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش تقویت کننده آسیب ها می شود. و استقامت بدن را افزایش می دهد به منظور انجام این فعالیت ها می توان از دمبل، هالترا، دستگاههای تمرینی استفاده کرد.
استخوانها این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا شود.

فعالیت های انعطاف پذیری عبارت است از **ظرفیت حرکت مفصل**، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می شوند. و بدنشان مستعد آسیب است

فعالیت های موثر بر تعادل بدن فعالیت های تعادلی راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، و برخاستن و یوگا

نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت متوسط	فعالیت با شدت زیاد
راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت	دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت
دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت	ورزش‌هایی نظیر فوتبال، والیبال قايق‌رانی (پارو زدن)
بیل زدن با گچه	شنا
شناي آرام	تنيس يك نفره
تنيس دو نفره	باغبانی سنگين به طوري که ضربان قلب افزایش يابد
	کوه‌پیمایی با کوله‌پشتی

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماریها، راهکارهای متعددی را ارایه می دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با بهره گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

- انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی(مزاجی)، اقلیم های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است.
- توصیه می شود در **فصل زمستان** نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.
- زمان مناسب ورزش در هر فصل **بهترین زمان ورزش کردن** در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در **فصل زمستان**، ورزش در آخر روز از همه زمانها مناسبتر به نظر می رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می گردد.
- برای افراد با **مزاج مرطوب** (یعنی مزاجهای گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفه ای و شدیدتری توصیه می شود.

با تشکر از توجه شما