Как начать больше двигаться?

Идеальная физическая активность, какая она? Ответ простой- подходящая именно вам и достаточная для поддержания здоровья.

Нагрузка может считаться достаточной и полезной для здоровья, если вы начинаете дышать немного чаще и чувствуете, что ваше сердце бьётся немного быстрее. Например, когда быстро идёте пешком или едете на велосипеде.  
Всегда начинайте любые физические упражнения медленно. Если закружилась голова, или появилась одышка, снизьте нагрузку. А если жалобы продолжаться, обратитесь к врачу и подберите вместе с ним занятие, которое вам подходит.

Взрослый человек еженедельно должен заниматься умеренными или интенсивными упражнениями не менее 150 минут. Но, как помочь себе больше двигаться?

Прежде всего, выберите занятие, которое вам нравится.  
Это может быть любой вид спорта. Людям, которые не любят спорт, достаточно других видов активности. Например, работа в огороде или в саду, выгуливание собаки, пешие экскурсии, танцы, прогулки, езда на велосипеде, плавание - все, что заставит вас больше двигаться.

Не обязательно делать одно и то же. Покатайтесь на велосипеде сегодня, поплавайте в бассейне на следующий день, прогуляйтесь или потанцуйте послезавтра.

Включите простые упражнения в свой распорядок дня. Подняться по лестнице, а не на лифте, выйти на остановку раньше и пройтись пешком. Это просто, и позволяет двигаться больше, даже не задумываясь об этом.  
На работе или во время просмотра телевизора мы нередко подолгу сидим. Регулярно вставайте со стула, выпейте чашку чая, зайдите к коллеге или просто прогуляйтесь по коридору.

Если вы забываете двигаться, установите будильник на телефон или компьютер, чтобы он напоминал об этом.

Для того, чтобы повысить мотивацию, найдите кого-то для совместных занятий. Другой человек часто является хорошим стимулом и делает физическую активность более привлекательной.

Займитесь спортом с другом или членом семьи.

У вас было много мыслей, чем позаниматься, но к концу недели ничего не сдвинулось с места? Планируйте своё движение, включите его в повестку дня, когда собираетесь что-то сделать.  
Не надо форсировать события и торопиться. Начните с 10 минут движения/физических упражнений ежедневно, а если все идёт хорошо, увеличивайте время на 5 минут каждую неделю. Так будет легче следовать намеченному плану.

Начинать всегда сложно, но чем больше вы двигаетесь, тем лучше вы себя чувствуете.

заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна