



## FIT V POMLAD/ POLETJE

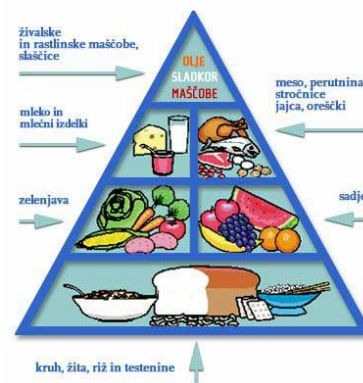
Počasi bo treba odložiti šale, dolge zimske plašče, rokavice in ostale zimske pripomočke in jih za ca 6 mesecev pospraviti nekam na zadnjo polico. Z začetkom lepšega vremena v naša življenja prihaja obilica možnosti za aktivnost izven štirih sten, ki so nas omejevale skoraj pol leta.

**V vseh starostnih obdobjih je telesna aktivnost izrednega pomena – z redno in zmerno telesno aktivnostjo pripomoremo k boljšemu počutju ter krepitvi telesnih spretnosti in koordinacije, ki so potrebne v izzivih vsakdanjika. Redno gibanje v naravi blaži stres, krepi imunski sistem, vpliva na boljši spanec in ohranja telesno vitalnost.**

### ZMERNOST IN POSTOPNOST KLJUČ DO USPEHA

V zimskem času smo že zaradi vremena in krajših dneвов navadno manj aktivni, kakšen kilogramček več se nam pozna tudi zaradi bolj mastne prehrane. Da pričakamo pomlad pripravljeni ter, da se izognemo morebitni spomladanski utrujenosti moramo poskrbeti, da bo naša prehrana raznolika in polna vitaminskih in mineralnih snovi, da pijemo dovolj tekočine ter da izberemo primernejšo obliko gibanja na prostem, v naravi.

Po zimskem obdobju je postopnost in zmernost pri vadbi ključ do uspeha – telo počasi pripravljamo na napore, postopno izboljšujemo motoriko in koordinacijo, se tako izognemo poškodbam in s tem krepimo imunski sistem. Ne gre hiteti – vadba nam mora biti v užitek, zabavo in razvedrilo.



*Vsak korak šteje!*

### 20 MINUT NA DAN

Šport nam pomaga v vsakdanjik vpeljati zdrave navade, ki bodo ohranjale čil um in krepko telo tudi pozno v starost. Strokovnjaki navajajo, da že 20 minut vadbe na dan zadostuje, da ostanemo gibčni in upočasnimo procese staranja. Da prerese v navado, poskrbite, da boste vsaj petkrat zaporedoma telovadili in po ugotovitvah ameriških psihologov naj bi bila to meja, pri kateri prerese dejavnost v navado.

### VSAK ZAČETEK JE TEŽAK...

Najbolj naravna človekova danost – gibanje v naravi – prispeva tudi k estetiki, harmoniji duha in telesa ter krepi povezanost med ljudmi. Poskrbite na redno gibanje – jutranjo telovadbo, ki nas predrami in napolni z energijo, z dihalnimi vajami vnesemo v telo zadostno količino kisika ter vajami, ki ne obremenjujejo sklepov.

### NE POZABIMO...

Ker statistično gledano vse več ljudi točno ne pozna pravih vrednosti krvnega tlaka ter vrednosti sladkorja/ holesterola v krvi, ki so vzrok za vse pogostejše srčno žilne bolezni podajamo izhodišča za:

#### VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA:

	SISTOLIČNI KRVNI TLAK (mmHg)	DIASTOLIČNI KRVNI TLAK (mmHg)
OPTIMALNI	pod 120	pod 80
NORMALNI	120-129	80-84
VISOKO NORMALEN	130-139	85-89
ARTERIJSKA HIPERTENZIJA	≥140	≥90

#### VREDNOSTI SLADKORJA V KRVI:

Normalna vrednost 3,6 do 6,1 mmol/l

#### PRIPOROČENE VREDNOSTI HOLESTEROLA (krvnih maščob):

skupni holesterol:	manj kot 5 mmol/l
holesterol LDL:	manj kot 3 mmol/l
trigliceridi:	manj kot 1,7 mmol/l
holesterol HDL:	več kot 1 mmol/l

#### INDEKS TELESNE MASE (ITM):

$$ITM = \frac{\text{telesna masa v kg}}{(\text{telesna višina v m})^2} \quad \text{Normalna vrednost ITM} = 18,5 \text{ do } 25$$



*povzeto s spletnih člankov*

Promocija zdravja na delovnem mestu; PZ-02/2013

Letak je izdelan na podlagi 6. in 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur.l. RS, št. 43/11).