

जिसे आपको जानने की ज़रूरत है शारीरिक सक्रियता की शुरुआत



शुरुआत

दो लक्ष्यों से शुरुआत करें

लक्ष्य १

सप्ताह के अधिकतर दिन कम से कम ३० मिनट अभ्यास करें

आप हाल ही में बहुत सक्रिय नहीं रहें हो तो आप ५-१० से शुरुआत करें फिर धीरे धीरे समय बढ़ाएं। या अपनी गतिविधि को बाँट दें - १० मिनट की पैदल दूरी दिन में तीन ३ बार करें। कुछ एरोबिक गतिविधियाँ जो आप कर सकते हैं - तेज चलना, नृत्य, तैराकी या साइकिल की सवारी।

लक्ष्य २

दिन भर अधिक सक्रिय रहें

- दिन भर सक्रिय रहने से कैलोरी जलाने में मदद मिलती है और ऐसा करने के अनेक तरीके हैं। आप कौनसी गतिविधियों के लिए कोशिश करना चाहेंगे?
- झाड़व करने के बजाय चलें
- झाड़व करते हों तो दूर पार्क करें
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियाँ ले
- फोन पर बात करते हुए चारों ओर चलते रहें
- बगीचे में काम करें, पतियाँ उठाएं या कार धोएं
- बच्चों के साथ खेलें

शारीरिक रूप से सक्रिय होने के अनेक लाभ हैं। कुछ लाभ इस प्रकार हैं:-

- आपके रक्त शर्करा (शुगर), रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का कम होना
- मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करना
- तनाव से छुटकारा
- आपके दिल, मांसपेशियों और हड्डियों का मजबूत होना
- आपके रक्त प्रवाह और मांसपेशियों में सुधार
- आपके शरीर और जोड़ों में लचीलापन

यदि इससे पहले आपने कभी व्यायाम नहीं किया है, तो भी आप शारीरिक रूप से सक्रिय होने के तरीके ढूँढ सकते हैं। अंतर देखने के लिए बड़े बदलाव लाने की ज़रूरत नहीं है। शुरुआत छोटी ही करें और जल्द व्यायाम आपकी दिनचर्या का एक हिस्सा बन जाएगा।



जिसे आपको जानने की ज़रूरत है

शारीरिक सक्रियता की शुरुआत

