

ВОЗРАСНИ

(18–64 години)



За дополнителни здравствени придобивки:

повеќе од

300

минути

умерена аеробна
физичка
активност



или еквивалентна комбинација на активност со умерен и силен интензитет во текот на неделата

или

повеќе од

150

минути

аеробна физичка
активност со силен
интензитет



➤ Возрасните можат да ја зголемат аеробната физичка активност со умерен интензитет на повеќе од 300 минути неделно, или да практикуваат повеќе од 150 минути аеробна активност со силен интензитет, или да комбинираат активности со умерен и силен интензитет за дополнителни здравствени придобивки.

ПРЕПОРАКИ ЗА ДОБРА ПРАКСА

- Да се практикува некаква физичка активност е подобро отколку да не се прави ништо.
- Возрасните треба да започнат со помал степен на физичка активност и постепено да ја зголемуваат фреквенцијата, интензитетот и времетраење со текот на времето.

Кај возрасните, високото ниво на седечко однесување е поврзано со следниве негативни здравствени исходи: смртност од сите причини, смртност од кардиоваскуларни болести и смртност од карцином и појава на кардиоваскуларни болести, различни видови на карцином и дијабетес тип-2.

Се препорачува:

- Возрасните да го ограничат времето поминато во седење. Заменувањето на времето поминато во седење со физичка активност на кој било интензитет (вклучително и со лесен интензитет) носи здравствени придобивки.
- За да се намалат штетните ефекти на долгото седење врз здравјето, возрасните треба да имаат за цел да практикуваат физичка активност што ги надминува препорачаните нивоа.

ОГРАНИЧЕТЕ

го времето поминато во седечки активности, особено слободното време пред екран!



ЗАМЕНЕТЕ

го времето поминато во седење со поголема физичка активност на кој било интензитет.

(вклучително и со лесен интензитет).

