

GIBA IZZIV #3

Izzivamo vas, da do naslednjega GIBA izziva, ki bo čez teden dni, pretečete (vsaj) dva kilometra, ali pa 2-krat zapored poskusite stati na eni nogi (nogo nato zamenjajte)!

Če želite sodelovati v žrebu za simbolično nagrado, nam pošljite foto dokaz vaše hoje (pomagate si lahko z mobilnimi aplikacijami, ki merijo korake) na mail simbiozagiba@simbioza.eu. Če želite z nami deliti utrinek vašega izziva pa objavite fotografijo na svojem FB profilu (nastavite jo javno) in dodajte ključnik #Vseživljenjesegibamo, #SimbiozaGIBA2020.



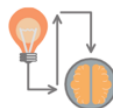
Simbioza GIBA 2020 - "Gibamo skupaj, tako da smo narazen"

Nasvet #1: Kako začeti z vadbo in koliko časa naj traja?

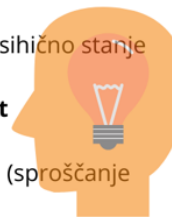
- Telesno dejavnost vključujemo **postopoma**
- Zavedajmo se svojih (zdravstvenih) omejitev
- Ne pozabite na **ogrevanje** pred in **ohlajanje** po vadbi
- Priporočila WHO: za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga je potrebno **vsaj 150 minut** (za izboljšanje pa 300) vadbe na **teden**

Simbioza GIBA 2020 - "Gibamo skupaj, tako da smo narazen"

Nasvet #2: Kako gibanje vpliva na naše psihično počutje?



- Gibanje **izboljšuje** našo **samozavest**
- Aktivnost **razgraja stres** in **umirja** naše psihično stanje
- Gibanje **zmanjša tesnobo**
- Telesna aktivnost **zmanjšuje odvisnosti** (sproščanje hormona dopamina)



Simbioza GIBA 2020 - "Gibamo skupaj, tako da smo narazen"

Nasvet #3: Kateri so ključni dejavniki nezdravega načina življenja?

- Dokazano je, da so **mnoge kronične bolezni** (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, osteoporozo, nekatere vrste rakavih obolenj) **posledica nezdravega načina življenja**. Zato je ključno:
 - Zdravo in uravnoteženo **prehranjevanje**
 - Prenehanje **kajenja** in zloraba **alkohola**
- **Aktiven življenjski slog** (vsaj pol ure vadbe na dan)

