

مارس الحركة كل يوم لتحسين صحتك وعافيتك

ترسيخ مضمون



Foto: Kenny Stolpe, Sergio Jemelovsky, Göran Assner, Getty Images, Johan Wingborg www.logiken.se

هل تعلم أن النشاط الجسدي المنتظم يجعل:

- القلب يصبح أقوى ولا يحتاج إلى دقائق كثيرة بنفس القدر عند الاستراحة
- جميع خلايا الجسد تحصل على تموين متساو من الأوكسجين مما يعود بالنفع على المناعة الجسدية
- استقلاب المواد الغذائية يزيد وتقل الشهوة للسكريات، مما يساعدك على المحافظة على وزنك
- النوم أفضل بعد أن تكون العضلات قد مارست جهدا
- الغضاريف تقوى في المفاصل مما يحول دون وقوع مشكلات في المفاصل مثل الفصال العظمي
- الجسم يحصل على حماية من سوء الصحة المرتبط بالاجهاد النفسي والاكتئاب
- ضغط الدم ودهنيات الدم وسكر الدم يبقون في مستويات جيدة
- خطر الإصابة بأمراض القلب - الشرايين يقل بمعدل النصف!

إن الأنشطة الجسدية تعتبر الترسخ المضمون للصحة والعافية وللحول دون الإصابة بالأمراض ومعالجتها.

منذ عام 2003 يتم التوصية باستخدام FaR® في فسترا جوتالاند ضمن قطاع الرعاية الصحية والطبية. تمكن عدد كبير من المرضى بفضل زيادة الأنشطة الجسدية أن يصلوا إلى قيم عادية للمصابين بمرض السكري وبارتفاع ضغط الدم .. الخ.

يجب استعمال FaR® دائما كالأجراء الأول في حالة عدم ممارسة الأنشطة الجسدية الكافية

إن FaR® هو أسلوب علاج خال من الآثار الجانبية ويؤثر على عدد كبير من الحالات المرضية في آن واحد ويعطي حماية مدى الحياة ضد مختلف الأمراض.



كتاب الأنشطة FaR®

يساعدك كتاب الأنشطة على قياس مدى تحركك كل يوم.

يمكن أن تنزيل كتاب الأنشطة من الموقع

www.vgregion.se/far

تم تمويل الكتيب من لجنة الصحة الشعبية (فولك هلسو كومييتين) يمكن حجز المزيد من النسخ من هذا الكتيب في مجموعات تضم كل مجموعة 50 كتيباً وترسل مجاناً ضمن قطاع فسترا جوتالاند من: عنوان البريدي ومركز التوزيع: Regionens hus 542 87 Mariestad. بريد الكتروني: distributionscentrum@vgregion.se

www.vgregion.se/far



إن الصعود على السلالم بدلا من استخدام المصعد يعني زيادة حرق السعرات الحرارية 25 ضعفا



يمكن الحول دون وقوع 80% من جميع أمراض القلب والشرايين و 30% من أمراض السرطان عن طريق تغيير عادات الطعام (منظمة الصحة العالمية)

“أعطاني التمرين توازن أفضل وقوة أكبر. لا يجب أن يخشى المرء الاجتهاد بل يجب أن يخشى الجلوس هادئا”



في طريقي إلى العمل اجمع ما بين الفائدة والاستمتاع



“بالنسبة لي فإن المفاصل هي التي تسبب المعاناة. لقد زادت قوة الذراعين والساقين لدي وفي الوقت نفسه انخفضت حدة الأوجاع”

أدخل في حلقة جيدة

إن النشاط الجسدي هو واحد من أهم الاجراءات للحول دون وقوع عدد كبير من حالات الأمراض المختلفة ومعالجتها. للنشاط الجسدي أثر مؤكّد عند معالجة الأمراض مثل أمراض القلب والشرايين، مرض السكري عند كبار السن، ارتفاع ضغط الدم، سرطان المصمران الغليظ، الفصال العظمي وحالات الاكتئاب الطفيفة.

إذا حصلت على وصفة لممارسة الأنشطة الجسدية فإن سبب ذلك يعود الى أنه للنشاط الجسدي الموصوف لك الأهمية نفسها للمعالجة مثل أشكال المعالجة الأخرى. كم يتم التكرار وكم هو عدد المرات وبأي طريقة ستتم ممارسة النشاط الجسدي هي أشياء تتفق عليها مع الشخص الذي كتب الوصفة لك. في حالة المعاناة من إعاقة في الحركة أو أي عوارض أخرى تجعل من الصعب عليك البدء في ممارسة النشاط، راجع خبير العلاج الطبيعي للحصول على المساعدة وللعثور على أنشطة مناسبة.

الأنشطة الجسدية – توصيات للبالغين

يفضل أن يقوم كل الأفراد يوميا بممارسة أنشطة جسدية خلال فترة لا تقل عن 30 دقيقة. يجب أن تكون كثافة الممارسة معتدلة مما يعني لهث خفيف وارتفاع الاحساس بالسخونة في الجسد. يمكن التوصل إلى آثار أخرى مفيدة للصحة إذا قام المرء بالإضافة إلى ذلك بزيادة قدر الاجتهاد اليومي أو كثافته. اقرأ المزيد على الموقع www.vgregion.se/far

طريقة عمل ضمن اطار التعاون

إن النشاط الجسدي على شكل وصفة هو طريقة عمل تمارس بالتعاون مع قطاع الرعاية الصحية والطبية ومع مستخدمي الصحة الشعبية المحليين في البلديات والمنظمات التطوعية.

إن التمرين الجسدي المنتظم هو الذي يعطي النتائج المرجوة على المدى البعيد

