

Програм „Ходање-тренинг за срце”

1. и 2. недеља – 10 минута 3 пута недељно

1. недеља – лагани темпо 2. недеља – мало убрзајте темпо

1. дан	<input type="checkbox"/>	1. дан	<input type="checkbox"/>
2. дан	<input type="checkbox"/>	2. дан	<input type="checkbox"/>
3. дан	<input type="checkbox"/>	3. дан	<input type="checkbox"/>

Браво, успешно сте завршили две недеље! Како се осећате?



Обележите кућицу када завршите са тренингом за тај дан и на крају друге недеље заокружите лице које описује како се осећате... сачекајте и проверите колико се добро осећате после овог једноставног шестонедељног програма.

3. и 4. недеља – 10 минута 4 пута недељно

3. недеља – мало брже 4. недеља – још мало брже ако можете

1. дан	<input type="checkbox"/>	1. дан	<input type="checkbox"/>
2. дан	<input type="checkbox"/>	2. дан	<input type="checkbox"/>
3. дан	<input type="checkbox"/>	3. дан	<input type="checkbox"/>
4. дан	<input type="checkbox"/>	4. дан	<input type="checkbox"/>

Браво, успешно сте завршили четврту недељу! Како се осећате?



5. и 6. недеља – 25 до 30 минута 5 пута недељно

5. недеља – ходајте жустро 6. недеља – њишите рукама!

1. дан	<input type="checkbox"/>	1. дан	<input type="checkbox"/>
2. дан	<input type="checkbox"/>	2. дан	<input type="checkbox"/>
3. дан	<input type="checkbox"/>	3. дан	<input type="checkbox"/>
4. дан	<input type="checkbox"/>	4. дан	<input type="checkbox"/>
5. дан	<input type="checkbox"/>	5. дан	<input type="checkbox"/>

Браво, успешно сте завршили програм! Како се осећате?



THINK AHEAD
Raising Stroke Awareness
across Wigan & Leigh
www.think-ahead.org.uk

THINK AHEAD
Мислите
унапред

www.think-ahead.org.uk

Подизање
свести о
значају
превенције
можданог
удара

Мождани удар, како га избећи!



Савети за здрав живот који
нам помажу да останемо
здрави и срећни.

„Ходање-тренинг за срце” је
једноставан програм вежби
за све узрасте.

Шта је **мождани удар**?

Да би Ваш мозак функционисао потребан му је сталан доток крви, који снабдева хранљивим материјама и кисеоником ћелије мозга.

До можданог удара долази услед зачепљења или прскања крвног суда због чега долази до оштећења ћелија мозга или њихове смрти.

Мождани удар може да задеси било кога, без обзира на године, и било када и има тренутан ефекат.

Како спречити **мождани удар**?

Редовном контролом Вашег здравља и једноставним променама у стилу живота можете значајно смањити шансу од можданог удара.

Престаните да пушите

Пушење повећава вероватноћу згрушавања крви и удвостручује ризик од можданог удара. Уколико имате проблема са остављањем пушења потражите помоћ или подршку.



Храните се правилно

Правилна исхрана може Вам помоћи да смањите три фактора ризика за настанак срчаног и можданог удара: висок ниво холестерола, висок крвни притисак и вишак телесне масе.



Конзумирајте алкохол само у умереним количинама

Уколико пијете алкохол чините то у умереним количинама. То значи два пића на дан за мушкарце и једно пиће на дан за жене.



Проверите крвни притисак

Услед високог крвног притиска крвни судови се „најежу“ и на тај начин додатно оптерећују срце. Редовно проверавајте крвни притисак.

Зашто треба **вежбати**?



Физичка активност може Вам буквално спасити живот. Уколико сте активни **30 до 60 минута дневно**, већи део недеље, значајно смањујете ризик од срчаног и можданог удара. Редовна физичка активност такође помаже у спречавању и контроли фактора ризика, као што су висок крвни притисак, висок ниво холестерола у крви и гојазност. Због тога што се осећамо боље када вежбамо, радије ћемо правити здраве животне изборе и избегавати лоше, као што су пушење, преједанье или конзумирање велике количине алкохола.

Ходање – тренинг за срце

„Ходање-тренинг за срце“ је специјални програм активности осмишљен да помогне људима са кардиоваскуларним проблемима да редовно буду физички активни. Одобрен је од стране здравствених професионалаца и у широјој је употреби. Пре започињања било ког програма физичке активности консултујте Вашег изабраног лекара.

Савети за тренинг

- Пронађите партнера за ходање, мотивисајте се међусобно
- Уколико је време сувише топло или хладно, ходајте у затвореном простору (нпр. тржни-центар)
- Прилагодите одећу времену; уколико је хладно обуците се слојевито, а уколико је веома топло обуците се лагано. Носите обућу одговарајућу за ходање.

Како почети?

Почните полако. Пратите програм тачно као што је написан. У почетку одуприте се нагону да ходате дужи, ако претерате можете касније осећати бол у мишићима и умор што Вас може обесхрабрити.

Погледајте наш план тренинга који можете одштампати и закачити на фрижидер...

Истраживања наводе да комбинација 4 здраве животне избора може смањити Вашу шансу од можданог удара за 50%.

- 5 порција (величине песнице) воћа и поврћа дневно
- престанак пушења
- конзумирање само умерене количине алкохола
- умерена физичка активност

Последња, али не и мање важна промена животног стила коју саветујемо је **свакодневна физичка активност**.