



ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ЗА ЗДРАВЉЕ

Бити активан је од виталног значаја за губитак телесне масе и њено одржавање. Када је активно, тело користи више енергије у облику калорија, а сагоревање више калорија него што уносите доводи до губитка телесне масе.

Да би изгубили телесну масу неопходно је смањити број калорија које се уносе храном и више кретања (смањење дневних калорија за 500 до 750 доводи до губитка 0,7 kg недељно).

СМЕРНИЦЕ ЗА ВЕЖБУ ЗА ВЕЋИНАУ ЗДРАВИХ ОДРАСЛИХ ОСОБА:

АЕРОБНА АКТИВНОСТ. Имати најмање 150 минута умерене аеробне активности недељно (или 75 минута енергичне аеробне активности недељно).

ТРЕНИНГ СНАГЕ. Радити вежбе снаге за све главне групе мишића најмање два пута недељно. Користити тежину или ниво отпора који је довољно тежак да уморите мишиће након отприлике 12 до 15 понављања.

АКТИВНОСТ У ТРАЈАЊУ ОД ЈЕДНОГ САТА (особа тежине 73 kg)

калорије

1. Ходање 3,5 km/h	314
2. Трчање 5 km/h	606
3. Кућни бицикл (умерен напор)	365
4. Бициклизам <10 km/h, слободно време	292
5. Планинарење	438
6. Пливање	423
7. Аеробик	365
8. Плес, плесна дворана	219
9. Аеробик (вода)	402
10. Скијање (спуст)	314



Ова листа показује колико калорија се сагорева док радите одређене вежбе током једног сата. Ово се заснива на особи која тежи 73 килограма. Калорије које сагоревате зависе од вежбе коју радите, колико је напорно радите и колико сте тешки.