

# TË RRRITURIT

(18–64 vjet)



Për përfitime shëndetësore shtesë:

Më shumë se

**300**  
minuta

aktivitet fizik  
aerobik i  
moderuar



ose kombinim të aktivitetit me intensitet të moderuar dhe me intensitet të lartë gjatë javës

ose

Më shumë se

**150**  
minuta

aktivitet fizik  
aerobik me  
intensitet të lartë



› Të rriturit mund ta rrisin aktivitetin fizik aerobik me intensitet të moderuar në më shumë se 300 minuta në javë, ose të përfshihen në më shumë se 150 minuta aktivitet aerobik me intensitet të lartë, ose të kombinojnë aktivitete me intensitet të moderuar dhe të lartë për përfitime shëndetësore shtesë.

REKOMANDIME PËR  
PRAKTIKA TË MIRA

- Praktikimi i çfarë do aktiviteti fizik është më mirë se sa pasiviteti.
- Të rriturit duhet të fillojnë me një nivel më të ulët të aktivitetit fizik dhe me kalimin e kohës gradualisht ta rrisin frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen.



Tek të rriturit koha e gjatë e kaluar duke ndenjur ulur lidhet me këto pasoja negative ndaj shëndetit: vdekshmëria nga të gjitha shkaqet, vdekshmëria nga sëmundjet kardiovaskulare dhe vdekshmëria nga kanceri, si dhe paraqitja e sëmundjeve kardiovaskulare, llojeve të ndryshme të kancereve dhe diabetit të tipit 2.

Rekomandohet që:

- › Të rriturit ta kufizojnë kohën e kaluar duke ndenjur ulur. Zëvendësimi i kohës së kaluar duke ndenjur ulur me aktivitet fizik të çfarë do intensiteti (përfshirë këtu edhe një intensitet të lehtë) mundëson përfitime shëndetësore.
- › Për t'i reduktuar efektet e dëmshme të ndenjes ulur për një kohë më të gjatë ndaj shëndetit, të rriturit duhet të kenë për qëllim të praktikojnë aktivitet fizik që tejkalon nivelet e rekomanduara.

## KUFIZONI

kohën e kaluar duke ndenjur ulur, sidomos kohën që e kaloni para ekraneve!



## ZËVENDËSONI

kohën e kaluar duke ndenjur ulur me më shumë aktivitet fizik me çfarë do niveli të aktivitetit fizik.

(përfshirë këtu edhe atë me intensitet të lehtë).

