



ВОЗРАСНИ

(18–64 години)



Кај возрасните, физичката активност резултира со следните позитивни здравствени придобивки: намалување на смртноста од сите причини, намалување на смртноста од кардиоваскуларни болести, намалено ниво на масти, намален ризик од појава на висок крвен притисок и дијабетес тип-2, намалување на стапката на специфични видови на карциноми¹, подобрена ментална благосостојба, (намалени симптоми на анксиозност и депресија); подобрено когнитивно здравје и спиење

Се препорачува:

› Сите возрасни треба да практикуваат редовна физичка активност.

› Возрасните треба да практикуваат најмалку 150 до 300 минути аеробна физичка активност со умерен интензитет неделно, или најмалку 75 до 150 минути аеробна физичка активност со силен интензитет, или комбинација на активности со умерен и силен интензитет, за да постигнат значителни здравствени придобивки.



За дополнителни здравствени придобивки:

Најмалку



2

активности за зајакнување на мускулите со умерен или поголем интензитет кои ги вклучуваат сите главни мускулни групи.

ДЕНОВИ
во неделата



› Возрасните, исто така, треба да вклучат активности за зајакнување на мускулите со умерен или поголем интензитет, кои ги опфаќаат сите главни мускулни групи, најмалку 2 пати неделно, бидејќи тоа обезбедува дополнителни здравствени придобивки.



¹ Игра значајна улога во спречување на следните видови на карциноми: мочен меур, дојка, дебело црево, ендометријален, аденокарцином на хранопроводник, желудник и бубрези.

