



**FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII**  
FUNDAȚIA CĂRDIOLGILOR ROMANI

## **FII ACTIV!**

Nu trebuie să fii sportiv de performanță pentru a-ți reduce riscul cardiovascular. Activitatea fizică contribuie la reducerea riscului de apariție al bolilor cardiovasculare, scade greutatea, îmbunătățește valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului și ale glicemiei, reduce stresul și crește buna dispoziție. Cu numai 60 de minute pe săptămână de activitate aerobă de intensitate moderată poți să începi să obții efecte benefice.

Pentru efecte benefice optime specialiștii recomandă pe săptămână minim 150 minute de efort de intensitate moderată sau 75 minute de efort de intensitate mare.

### **Cu cât ești mai activ cu atât cresc și efectele benefice**

Copiilor și tinerilor le sunt recomandate 60 minute de activitate fizică în fiecare zi. Un bun mod de a încuraja această activitate este practicarea mișcării în familie. De asemenea, este recomandată încurajarea copiilor să înlocuiască timpii petrecuți în fața ecranului TV sau al calculatorului cu activitatea fizică.

Care este diferența între efortul de intensitate moderată și cel de intensitate mare? În general, dacă poți vorbi în timp ce faci efort, acesta este considerat de intensitate moderată. Vei observa creșterea frecvenței cardiace și a amplitudinii respirațiilor. Dacă respirația devine suficient de rapidă și amplă și nu îți mai permite să vorbești, atunci efortul este de intensitate mare. Efortul de intensitate mare consumă mult mai multe calorii pe unitatea de timp.

Pentru persoanele care dezvoltă durere în piept, sufocare sau amețeli atunci când fac mișcare este recomandat să se adreseze medicului pentru a stabili un plan comun de mișcare în condiții de deplină siguranță. Evitați activitatea în medii poluate sau atunci când temperaturile sunt extreme.