

به نام خدا

# اهمیت ورزش و تاثیر آن در داشتن زندگی سالم

مولفان :

محمد مهدی رفیع پور

مریم رفیع پور

فرح پایدار

زهرا سادات حسینی

اکرم وصال اصل

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: رفیع پور، محمد مهدی، ۱۳۸۳  
عنوان و نام پدیدآور: اهمیت ورزش و تاثیر آن در داشتن زندگی سالم / مولفان محمد مهدی رفیع پور،  
مریم رفیع پور، فرح پایدار، زهرا سادات حسینی، اکرم وصال اصل.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۸۱ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۵۱-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۸۱-۷۳.  
موضوع: زندگی سالم - تاثیر ورزش  
شناسه افزوده: رفیع پور، مریم، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: پایدار، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: حسینی، زهرا سادات، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: وصال اصل، اکرم، ۱۳۷۶  
رده بندی کنگره: GV۷۴۷  
رده بندی دیویی: ۸۳۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۴۲۰۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اهمیت ورزش و تاثیر آن در داشتن زندگی سالم  
مولفان: محمد مهدی رفیع پور - مریم رفیع پور - فرح پایدار  
زهرا سادات حسینی - اکرم وصال اصل  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۵۱-۶  
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۵.....	چکیده
۶.....	مقدمه
۹.....	آثار ورزش در سبک زندگی سالم
۹.....	زندگی سالم
۱۰.....	سبک زندگی انسان امروزه
۱۱.....	راز داشتن یک سبک زندگی فعال چیست؟
۱۱.....	ترک عادت‌های بد یا ناسالم
۱۲.....	مزایای فعالیت جسمانی
۱۲.....	پیاده روی سبک
۱۳.....	ایستادن بیشتر
۱۳.....	به فواید تحرک و فعالیت بیشتر فکر کنید
۱۳.....	در یک کلاس یا گروه ورزشی شرکت کنید
۱۳.....	زمان مناسب خود را برای فعالیت روزانه پیدا کنید
۱۴.....	به خود پاداش بدهید
۱۴.....	سلامت روانی
۱۵.....	انجام حرکات ورزشی برای حفظ سلامتی
۲۹.....	تنظیم انرژی روانی
۲۹.....	تدوین اهداف
۲۹.....	تنظیم فشار روانی
۲۹.....	مهارت‌های توجه
۳۲.....	آیا ورزش می تواند چنین محیطی را فراهم سازد؟
۳۵.....	ارتباط های اجتماعی سالم :
۳۶.....	ارتباط اجتماعی ناسالم :

- ۵۲.....: بررسی روابط اجتماعی
- ۶۳..... اثر ورزش بر بیماری های قلبی
- ۶۵..... ورزش و زندگی سالم
- ۶۷..... برای سالم و متناسب ماندن چقدر باید ورزش کنیم؟
- ۶۸..... زمان مناسب ورزش روزانه؛ صبح، بعد از ظهر یا شب؟
- ۶۸..... ورزش در بعد از ظهر
- ۶۹..... ورزش روزانه خود را چه چقدر و چه وقت انجام دهیم؟
- ۷۰..... برای سوزاندن نیم کیلوگرم چربی باید چقدر ورزش کنیم؟

## چکیده

تا چند سال پیش روند زندگی یک فرد، جدا از هر ورزش و تفریحی، سطح فعالیت فیزیکی بالاتری داشت. شما برای پرداخت قبوض، خریدن غذا، خریدن لباس و... مجبور بودید از خانه خارج شوید و شاید ساعت ها در بازار و خیابان قدم بزنید.

این روزها زندگی مدرن و اینترنتی ما را به سمت بی تحرکی سوق داده است. از طرفی بسیاری از افراد بعد از ساعت کاری هر روز، ترجیح می دهند به جای گذراندن بخشی از ساعات باقی مانده از روز خود در باشگاه، به تفریح و استراحت پردازند.

این افراد از تأثیر ورزش بر سبک زندگی سالم غافل هستند. ورزش را می توان به عنوان معجزه<sup>۱</sup> سلامتی و شادی در زندگی معرفی کرد. می توان گفت ورزش بیش از هر یک از عوامل مذکور بر سلامت شما تأثیر گذار است. ورزش کردن نه تنها بدنی سالم به شما هدیه می کند، بلکه سبک زندگی و عادات رفتاری شما را نیز به بهترین شکل ممکن تغییر می دهد.

ورزش به زندگی شما نظم می دهد و باعث می شود تا شما در طول روز انرژی مثبت خود را حفظ کنید.

در این کتاب به بررسی اهمیت ورزش و تأثیر آن در داشتن زندگی سالم خواهیم پرداخت.

## مقدمه

اگر بپذیریم که عقل سالم در بدن سالم است و یک فرد با عقل سالم می تواند فرد مفیدی به حال خود و اجتماع باشد، در آن صورت درمی یابیم که چرا جوامع پیشرفته سرمایه گذاری زیادی بر روی این امر خطیر یعنی ورزش می کنند. در متون تاریخی همواره از ورزشکاران و پهلوانان بعنوان افرادی جسور و جوانمرد یاد می شود. امروزه اثرات مفید ورزش بر ساختار فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بر هیچکس پوشیده نیست.

اگر در جامعه ای فرهنگ ورزشی جایگاه مناسب خود را پیدا کند، افراد آن جامعه از سستی و کرختی رهایی می یابند و علاوه بر بالا رفتن نیروی کار، از صرف هزینه های گزاف درمان بیماریها کاسته می شود. چون در هنگام ورزش موادی بنام آندورفین در بدن زیاد می شود و دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافتهای بدن به مقدار کافی می رساند، یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. بنابراین نیازی به مواد مخدر برای دستیابی به نشاط ندارد. از طرفی نشاط ورزشی یک نشاط پایدار است و روز بروز سلامتی و نیروی فرد را افزایش می دهد. اما سرخوشی از مواد مخدر یک سرخوشی کاذب و ناپایدار بوده و به مرور نیروی فرد را تحلیل برده و او را به کام مرگ می فرستد. در سایه ورزش افراد اجتماع، افرادی منطقی، منضبط، با اخلاق و با گذشت خواهند شد. در هنگام ورزش همراه با سمومی که از طریق عرق کردن از بدن دفع می شوند، پلییدیها و زشتی ها جای خود را به نشاط، طراوت و انسانیت خواهند داد و یک روح آزاد پرورش خواهد یافت.

شاید مثل بیشتر افراد، یاد فعالیت های ورزشی بیافتید که باعث می شوند ضربان قلبتان بالا رفته و عرق کنید. شاید هم به یاد دویدن در فضای بیرون افتاده و یا یاد تمرینات ورزشی و دوچرخه سواری تان افتاده باشید.

اما واقعیت این است که ورزش فقط یک فعالیت بدنی نیست و فراتر از اینهاست. ورزش یک سبک زندگی است که شامل رژیم غذایی سالم و عادت های سالم همراه با فعالیت های مناسب است

ورزش می تواند دروازه ای از آگاهی و دانش بیشتر را برای زندگی موفق به رویتان بگشاید.

### ۱. مدیریت زمان و زندگی شخصی تان را بهتر انجام خواهید داد

یکی از مزیت های بزرگ ورزش، این است که سازماندهی تان بهتر از قبل می شود. چرا؟ به این دلیل که باید برای تمرین تان برنامه ریزی کنید. آن را با کار، خانواده و شاید هم بچه ها که همیشه نگهداری از آنها کار ساده نیست، هماهنگ کنید. اما اگر میخواهید که به اهداف ورزش تان دست یابید، باید یک برنامه منظم داشته باشید.

#### برای رسیدن به اهداف تان، سوالات زیر را از خودتان پرسید:

- کدام یک از اینها، اهداف شما هستند؟ کاهش وزن، کاهش چربی، ساخت عضله، فعالیت بیشتر، سالم تر، آرامش بیشتر
- چه کاری می توانید برای اتفاق افتادن آنها، انجام دهید؟ برنامه تمرینی و تغذیه ای، مدیتیشن، یوگا، برنامه های ورزشی ثبت فعالیت تان
- چند روز در هفته را میتوانید به ورزش اختصاص دهید؟ چند روز از هفته را می خواهید به اهداف تان اختصاص دهید؟

جواب ها را بر روی کاغذی نوشته و به این فکر کنید که چطور می توانید یک برنامه فردی متناسب با سبک زندگی تان برای خودتان بنویسید.

#### شاید با خودتان بگویید، این کار غیر ممکن است، چون وقت کافی ندارید؟

در وهله اول باید بدانید که نداشتن وقت، یک توهم است! بیشتر از اینکه خودتان را با بهانه هایی این شکلی قانع کنید، باید بدانید که شما وقت کافی دارید، فقط اولویت هایتان تفاوت دارد. برای اینکه بدانید بیشتر وقت روزانه تان را به چه چیزی اختصاص می دهید، بهتر است از برنامه های هوشمند ثبت فعالیت و یا ثبت فعالیت با نوشتن در دفتر شروع کنید، تا ببینید که چطور اسیر توهم نداشتن وقت کافی شده اید، و حتی خواهید دید که وقت تلف شده زیادی نیز دارید. بعد از اینکه شروع به برنامه ریزی کردید، خواهید دید که به چه سرعتی در مدیریت زمان و دیگر کارهایتان پیشرفت خواهید کرد. همین امر به شما

کمک خواهد کرد تا سازمان دهی بهتر و کارآمدتری برای شغل، خانواده و دیگر کارهایتان داشته باشید.

### ۲. اعتماد بنفس تان و خوش بینی تان نیز بیشتر می شود

هر چقدر بیشتر ورزش کنید، تعهدتان به تغذیه سالم، بیشتر شده و کار بر روی اهداف شخصی تان، باعث می شود تا نتایج را سریعتر ببینید. شکل بدنی تان بهتر می شود، وزن تان کاهش پیدا خواهد کرد، ماهیچه هایتان حجیم تر شده و احساس شادی و سلامتی بیشتری نیز خواهید داشت. اعتماد بنفس تان چه در زندگی شخصی و چه در حرفه تان بیشتر شده و موفقیت تان نیز تضمین می شود.

### ۳. تعهد و تمرکز تان بیشتر از قبل می شود

برنامه ها به شما کمک می کنند تا متمرکز باقی بمانید - حتی اگر برای شروع سخت باشند. بزودی خواهید دید که برنامه تان را تمام خواهید کرد و به خودتان افتخار می کنید. پس نباید تسلیم شوید. مصمم و با اراده باشید، تا فواید و مزایای سبک زندگی ورزشی را در زندگی تان ببینید.

شاید بیشتر افراد، بیشتر از اینکه فواید روانی و شخصی ورزش را بر سبک زندگی شان مشاهده کنند، بیشتر به فواید جسمی و ظاهری توجه دارند. اما وقتی شما یک برنامه ورزشی منظم مانند **دویدن**، شنا و یا ... را شروع می کنید، با گذشت زمان یاد خواهید گرفت که زمان تان را مدیریت کنید. مدیریت زمان به شما کمک می کند، تا زمان تلف شده کمتری داشته باشید و به بهترین نحو، وقت تان را به همه مواردی که نیاز دارید اختصاص دهید.

وقتی یک برنامه ورزشی منظم را شروع می کنید، کم کم باید عادت های شخصی نامناسب را نیز کنار بگذارید. به مرور زمان که عادت های شخصی نامناسب را کنار گذاشتید و زمان تان را نیز بهتر مدیریت کردید، قطعاً رابطه تان با خانواده تان نیز بسیار بهتر از قبل می شود که در نتیجه بر روی عملکردتان در محل کارتان نیز تاثیر مثبتی می گذارد. همه اینها در نتیجه به شما کمک خواهند کرد تا زندگی بهتر، سالم تر و با مدیریت بهتری داشته باشید در حالیکه به همه امور مهم زندگی تان نیز رسیدگی می کنید.

## آثار ورزش در سبک زندگی سالم

آگاهی از دانش بهداشتی، نگرش فرد نسبت به ورزش و خود کارایی ورزش عواملی هستند که در کنترل عادات بهداشتی و پیشگویی تطابق فرد با هر نوع فعالیتی دخالت دارند آثار ورزش در سبک زندگی سالم

### ورزش می تواند عامل تغییرات جدی در سبک زندگی باشد

سلامتی انسان تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. این عوامل عبارتند از: ژنتیک، محیط زیست، مراقبت های پزشکی و در نهایت سبک یا شیوه زندگی. شیوه یا سبک زندگی مجموعه خصوصیات، الگوهای عادت و ویژگی های رفتاری انسان را شامل می شود. ورزش منظم یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای سلامتی خودتان انجام دهید. هر فردی می تواند مزایای سلامتی فعالیت بدنی را تجربه کند و در این بین سن، توانایی ها، قومیت، شکل یا اندازه بدن اصلاً مهم نیست. اگر کودک از سالهای اول کودکی شروع به انجام ورزش کند می تواند رشد کودک بهتر و اثرات مثبت را در رشد قدی، هوش و سلامت جسمانی او مشاهده خواهید کرد. در چند دهه اخیر گسترش شهرنشینی و توسعه در ساخت و کارکردهای زیستی انسان تغییرات عمده ای به وجود آورده است. تغییرات در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت فیزیکی و موارد دیگر. این شیوه زندگی، مهمترین بخش زندگی هر انسانی، یعنی سلامتی را تحت تأثیر قرار می دهد.

### زندگی سالم

در گذشته بیماری های انگلی و عفونی و ناتوانی انسان در درمان آن عامل اصلی مرگ و میر به شمار می آمد. اما در حال حاضر بیماری های غیر واگیر عامل مرگ و میر انسان شده است. بیماری های که حاصل شیوه زندگی غلط و کم تحرکی است. در اینفوگرافی زیر عواملی که موجب بیماری های غیر واگیر می شوند و تأثیر زیادی در مرگ و میر انسان را

دارند؛ به خوبی بیانگر شیوه و سبک زندگی غلط جامعه امروزی است. این آمار در سال ۱۹۹۰ انجام شده است.

### سبک زندگی انسان امروزه

در جوامع سنتی مردم از مواد غذایی کاملاً طبیعی استفاده می کردند. بین غذای دریافتی و انرژی مصرفی هم تعادل وجود داشت. این تعادل توسط فعالیت فیزیکی ایجاد می شد. اما زندگی امروزه شیوه کاملاً متفاوتی به خود گرفته و بسیار راحت و آسان شده است. هر چند که دسترسی به انواع مواد غذایی بسیار آسان شده اما ارزش کالریک، ارزش غذایی، میزان انرژی دریافتی از این غذاها و در کنار آن نقل و انتقالات مکانیکی که موجب کاهش فعالیت انسان شده تأثیر منفی بر سلامت انسان گذاشته است.

در حالی که در سبک زندگی انسان امروزه نیاز کمی به مصرف انرژی است، اما فرآورده های مدرن غذایی در بسته بندی های پر زرق و برق مردم را به مصرف بیشتر تشویق می کند. این امر باعث بی تعادلی میان انرژی دریافتی و مصرفی شده که نتیجه آن چاقی و بیماری ها دیگری است.

گذشته از این موارد، ما حتی باید بیشتر از خودمان نگران نسل های آینده باشیم. زندگی آپارتمان نشینی، تلویزیون و انواع وسایل و بازی های کامپیوتری و نشستن های طولانی مدت که همگی موجب کاهش انگیزه نسبت به تحرک و فعالیت می شوند. ما کودکان را در کلاس درس می نشانیم، با کلاس های تقویتی و خارج از برنامه مدرسه مانع فعالیت فیزیکی آنان طی ۱۰ تا ۱۵ سال می شویم، در نهایت آن ها با سواد می شوند ولی عادت به سبک و شیوه زندگی کرده اند که نتیجه آن بالغین چاقی خواهند بود که از درجه فعالیت کمتری برخوردارند.

گرچه شیوه زندگی نشسته و کم تحرک ۲۳ درصد از موارد مرگ و میر را شامل می شود، ولی محدودیت در فعالیت فیزیکی موجب چاقی و عامل بیشتر مرگ های ناشی از چاقی، بالا بودن کلسترول خون و پرفشاری است.

لذا به عنوان یک عامل سببی، مسئول بیش از یک سوم مرگ های ناشی از بیماری های کرونری قلب، سرطان کولون و دیابت شناخته شده است.

## راز داشتن یک سبک زندگی فعال چیست؟

چطور سبک زندگی سالمی داشته باشیم؟ بهترین عادت ها برای داشتن سبک زندگی پر تحرک و سالم کدام عادت ها هستند؟ چگونه سبک زندگی مان را تغییر دهیم؟ یک سبک زندگی سالم چگونه است؟

در ادامه پاسخی جامع به این سوالات خواهیم داد، همراه سایت راسخون باشید. ایجاد یک سبک زندگی فعال و سالم در زندگی نیازمند رفتن به باشگاهها و داشتن وسایل گران قیمت نیست. برای دانستن اینکه چگونه زندگی فعالی داشته باشیم و اهمیت سبک زندگی فعال بسیار راحت است اگر در آن همت کنید.

پرتال فرهنگی راسخون، در سرئیس سلامت خود گزارش می دهد که آیا می دانید هر سال حدود پنج میلیون و سیصد هزار نفر در جهان در نتیجه عوارض ناشی از بی تحرکی جان خود را از دست می دهند؟

زندگی امروزی، بی تحرکی و پیامدهای آن را افزایش داده است. سبک زندگی فعال می تواند شما را به یک فرد سالم تبدیل کند اما برای بسیاری از افراد فعالیت بدنی کاری سخت و طاقت فرسا به نظر می رسد.

راز داشتن یک سبک زندگی فعال ، در تفاوت دیدگاه افراد بین خسته کننده و دشوار دیدن ورزش و یا تصور کردن آن به عنوان یک فعالیت سرگرم کننده و لذت بخش است. برای داشتن یک زندگی فعال، فقط باید فعالیت مناسب را پیدا کنید، اهداف معقولی را برای خود تعیین کنید و انگیزه های مناسب را برای ادامه کار خود شناسایی کنید. اگر بتوانید با همه این مشکلات مقابله کنید، در کمترین زمان فعال و پر تحرک خواهید بود.

## ترک عادت های بد یا ناسالم

ابتدا باید هرکس عادت های بد خود را شناسایی کند و انجام آن ها را کاهش دهد تا زمانی که دیگر آن عادت بد به طور کامل حذف شود. ترک بعضی از عادت های بد به جسم و برخی به روان کمک می کند. هر فردی خودش مسئول انجام این تغییرات است و نه دیگران!

در واقع ما باید عادت‌های بد را با عادت‌های خوب و مفید جایگزین کنیم زیرا که مطالعه چرخه شکل‌گیری عادت به ما نشان می‌دهد که فقط کنار گذاشتن یک عادت بد برای بهبود کیفیت زندگی کافی نیست. چارلز داهیگ در کتاب قدرت عادت از انگیزه پنهان در عادت‌های ما و نحوه شکل‌گیری چرخه عادت می‌گوید. مطالعه این خلاصه کتاب قدم اول در مسیر ترک و جایگزینی عادت‌هایی است که مانع پیشرفتتان در زندگی شده است.

### مزایای فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی و انجام ورزش‌های ساده مثل پیاده روی باعث مصرف انرژی بدن می‌شود و از طریق افزایش میزان متابولیسم پایه، در کاهش وزن اثر گذار است. نقش فعالیت فیزیکی در کاهش چربی‌های بدن و حفظ تناسب اندام خیلی مؤثرتر از کاهش وزن است، چرا که فعالیت جسمانی و ورزش باعث افزایش اندازه و وزن عضلات هم می‌شود.

### پیاده روی سبک

پیاده روی را شروع کنید. فعال تر شدن در زندگی به معنای این نیست که شما باید به دوی ماراتن بپردازید و یا در سالن‌های بدنسازی و با دستگاه‌های ورزشی فانتزی لاغر و خوش اندام شوید.

تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که با سرعت مناسب خود حرکت کنید و یاد بگیرید که از تحرک لذت ببرید. روزانه ۱۵ یا ۲۰ دقیقه پیاده روی را شروع کنید، فقط ۲ تا ۳ کیلومتر در اطراف محله خود، با سرعتی که تا زمان بازگشت به خانه، عرق سبکی کرده باشید.

پیاده روی منظم، شما را برای انجام ورزش‌های سخت تر آماده می‌کند. می‌توانید به جای اینکه با ماشین تا محل کار یا تحصیل خود بروید، قسمتی از آن را پیاده روی کنید. برای تنوع گاهی مسیر خود را تغییر دهید. اگر از پیاده روی خود احساس خستگی می‌کنید، حین پیاده روی به موسیقی یا کتاب‌های صوتی گوش دهید یا با تلفن صحبت کنید.

## ایستادن بیشتر

سر کار بایستید. مطالعات اخیر نشان می دهد که نشستن طولانی مدت می تواند تأثیر منفی بر سلامت کلی و طول عمر داشته باشد. اگر در جایی کار می کنید که معمولاً ساعتها در روز می نشینید ، گاهی پشت میز ایستاده کار کنید.

اگر نیازی به نشستن نیست ، بایستید و از پاها استفاده کنید. در این حالت احتمالاً متوجه تفاوت سطح انرژی خود خواهید شد و در آخر روز به جای احساس خستگی احساس راحتی می کنید. همچنین می توانید از میز تردمیل هنگام کار پشت میزی استفاده کنید

### به فواید تحرک و فعالیت بیشتر فکر کنید

با قبول کردن فوایدی که ورزش در زندگی شما ایجاد می کند ، به خود کمک کنید تا عادت های جدید را در سبک زندگی تان تقویت کند. حتی در کوتاه مدت ، ورزش می تواند روحیه شما را تقویت کرده و الگوی خواب شما را بهبود بخشد.

در دراز مدت ، یک سبک زندگی فعال، اندام متناسب و سلامتی بیشتری را برای شما فراهم می کند. روی این مزایا متمرکز باشید و به خود انگیزه بدهید.

### در یک کلاس یا گروه ورزشی شرکت کنید

اگر بیشتر اوقات فراغت خود را به بازی های کامپیوتری یا تماشای تلویزیون و سرگرم شدن با موبایل خود می گذرانید، بهتر است آن را رها کرده و در گروهی ورزشی عضو شوید. می توانید در بازی های غیر رسمی مثل والیبال در پارک ها شرکت کنید یا اینکه یک کلاس ورزشی تخصصی را انتخاب کنید و در آن ثبت نام کنید.

ورزش های هوازی مثل ایروبیک از بهترین فعالیت ها برای سلامتی بدن هستند.

### زمان مناسب خود را برای فعالیت روزانه پیدا کنید.

اگر صبح وقت آزاد دارید، آن زمان را به ورزش و فعالیت بپردازید. برای این کار زودتر بیدار شوید و حرکت کنید. اگر بعد از ظهر اوقات فراغت زیادی دارید، پس فعال شوید. با برنامه فعالیت ۲۰ دقیقه ای خود شروع کنید و اگر احساس آمادگی کردید زمان آن را گسترش دهید.

### به خود پاداش بدهید

دادن پاداش به خودتان برای شروع یک سبک زندگی فعال به شما کمک می کند تا به آن پایبند باشید. به خود چیزی هدیه بدهید که منتظر آن باشید. اگر می خواهید از سبک زندگی فعال جدید خود لذت ببرید ، چرا چند لباس ورزشی جدید تهیه نمی کنید؟ آن چکمه های کوهنوردی جدیدی را که به تازگی دیده اید، تهیه کنید یا پس از ورزش، به یک رستوران شیک بروید و چیزی سالم بخورید.

در پایان به شما پیشنهاد می کنیم نظرات و پرسش‌ها، همچنین تجربیات و دانسته های خود را درباره داشتن یک سبک زندگی فعال و سالم با ما در میان بگذارید.

### سلامت روانی

فعالیت فیزیکی نه تنها در تأمین سلامت جسمانی، بلکه در سلامت روان و کیفیت زندگی سالم نیز اثر گذار است. فعالیت جسمانی گذشته از اینکه موجب افزایش طول عمر می شود به عنوان یک عامل حمایتی در کاهش و یا حذف اضطراب، استرس و افسردگی مورد قبول واقع شده است.

با توجه به اثرات منفی سبک زندگی نشسته و کم تحرک در بروز شیوع بیماری های مختلف و نقش پیشگیری و درمانی فعالیت جسمانی در این امر، چگونه می توان به یک سبک زندگی سالم دست یافت؟ چگونه می توان مردم به ویژه کودکان را به انجام این امر مهم عادت داد؟

پاسخ به این سوال بسیار ساده است! از طریق گنجاندن ورزش در برنامه روزمره خود. اما چرا عده ای ورزش می کنند و عده ای دیگر از انجام آن خودداری می کنند؟

آگاهی از دانش بهداشتی، نگرش فرد نسبت به ورزش و خود کارایی ورزش عواملی هستند که در کنترل عادات بهداشتی و پیشگویی تطابق فرد با هر نوع فعالیتی