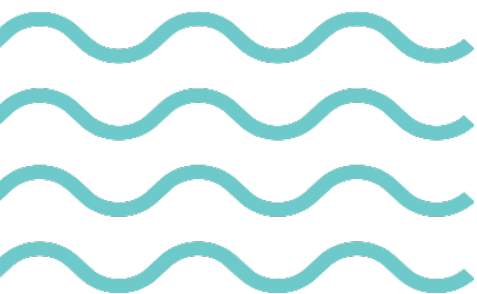
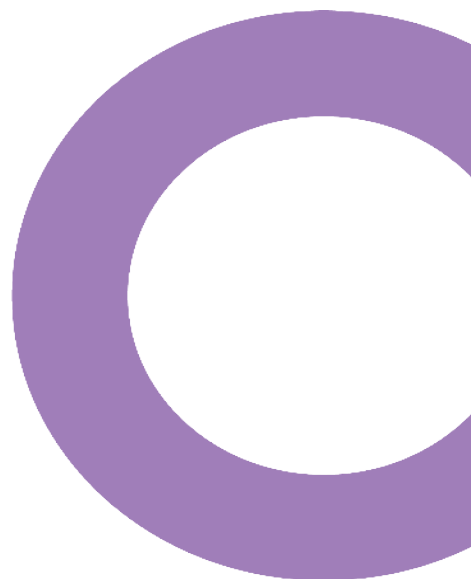


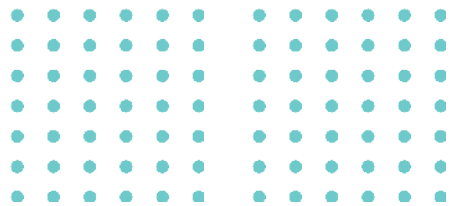
FIZIČKA AKTIVNOST

KLJUČ ZDRAVLJA I DUGOVEČNOSTI



CEUZ, Beograd





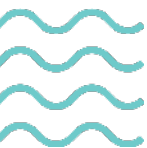
01

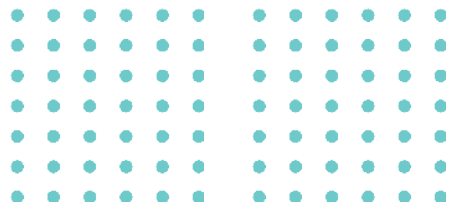
Zašto je fizička aktivnost važna?





Fizička aktivnost nije samo način da izgledamo bolje – ona je ključ dugog, srećnog i zdravog života. Redovno kretanje pomaže u prevenciji hroničnih bolesti, poboljšava mentalno zdravlje i produžava životni vek.





02

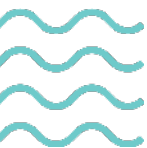
Zdravstvene koristi redovne fizične aktivnosti

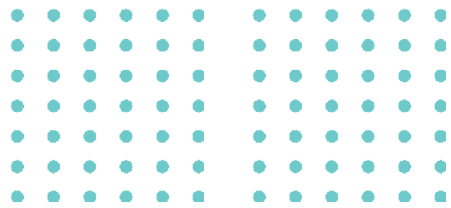




- ✓ Jača srce i smanjuje rizik od srčanih bolesti – Poboljšava cirkulaciju i reguliše krvni pritisak.
- ✓ Smanjuje rizik od dijabetesa – Poboljšava regulaciju šećera u krvi.
- ✓ Poboljšava rad mozga i pamćenje – Smanjuje rizik od demencije i poboljšava koncentraciju.
- ✓ Smanjuje stres, depresiju i anksioznost – Pomaže u oslobađanju hormona sreće (endorfina).
- ✓ Jača mišiće i kosti – Sprečava osteoporozu i gubitak mišićne mase.
- ✓ Poboljšava kvalitet sna – Olakšava uspavljivanje i pruža dublji san.

📌 Primer: Osobe koje hodaju najmanje 30 minuta dnevno imaju 40% manji rizik od srčanih bolesti u odnosu na one koje su fizički neaktivne.





03

**Koja količina
fizičke aktivnosti
je dovoljna?**





Svetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje:

● Odrasli (18–64 godine)

✓ 150–300 minuta umerenog vežbanja nedeljno (brza šetnja, biciklizam, plivanje)

✓ 75–150 minuta intenzivne aktivnosti (trčanje, aerobik, sportovi)

✓ Vežbe snage 2 puta nedeljno (tegovi, sklekov, čučnjevi)

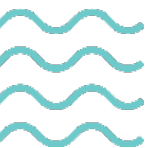
● Deca i adolescenti (5–17 godina)

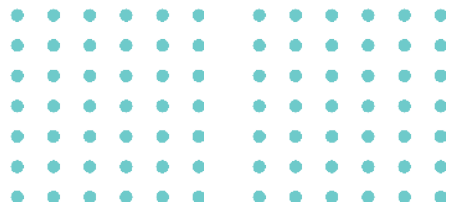
✓ Minimum 60 minuta dnevno fizičke aktivnosti.

● Starije osobe (65+ godina)

✓ Vežbe za snagu, balans i fleksibilnost kako bi smanjili rizik od padova.

📌 Primer: Osoba koja svakog dana pešači 30 minuta ili vozi bicikl do posla već ispunjava preporučene nivoe aktivnosti.





04

Vrste fizičkih aktivnosti i njihove prednosti





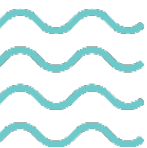
🏃 Kardio vežbe (šetnja, trčanje, plivanje, vožnja bicikla) – Poboljšavaju rad srca i pluća.

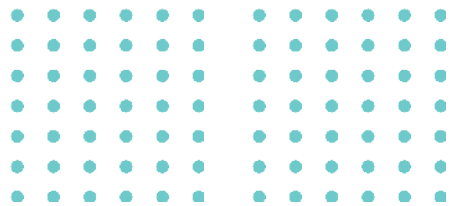
💪 Vežbe snage (tegovi, sklekovi, čučnjevi) – Pomažu u jačanju mišića i povećanju izdržljivosti.

🧘 Joga i istezanje – Poboljšavaju fleksibilnost, smanjuju stres i bolove u mišićima.

⚽ Sportske aktivnosti (tenis, košarka, ples) – Uživanje u fizičkoj aktivnosti kroz zabavu i timski duh.

📌 Primer: Osobe koje redovno kombinuju kardio i trening snage imaju bolju pokretljivost i manje bolova u zglobovima.

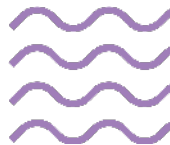




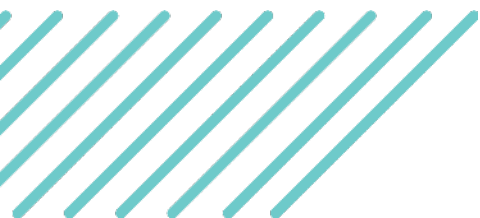
05

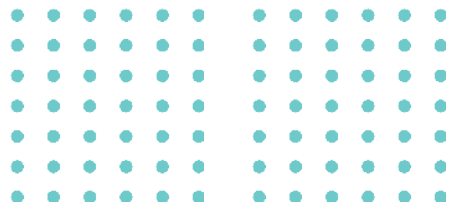
Kako započeti i uvesti fizičku aktivnost u svakodnevni život?





- ♦ Počnite polako – 10-15 minuta dnevno je bolji početak nego odustajanje zbog prevelikih ciljeva.
 - ♦ Pronađite aktivnost u kojoj uživate – Neka to bude ples, joga, brzo hodanje, vožnja bicikla ili plivanje.
 - ♦ Uključite fizičku aktivnost u rutinu – Idite stepenicama umesto liftom, šetajte dok razgovarate telefonom.
 - ♦ Vežbajte sa prijateljima ili porodicom – Društvena podrška povećava motivaciju.
 - ♦ Koristite aplikacije ili pametne satove – Beležite napredak i postavite ciljeve.
- ✚ Primer: Umesto da se vozite do prodavnice, probajte da prošetate ili koristite bicikl – ovo je jednostavan način da povećate dnevnu aktivnost.





06

Mitovi i istine o fizičkoj aktivnosti



✗ MIT: Morate trenirati satima da biste bili zdravi.

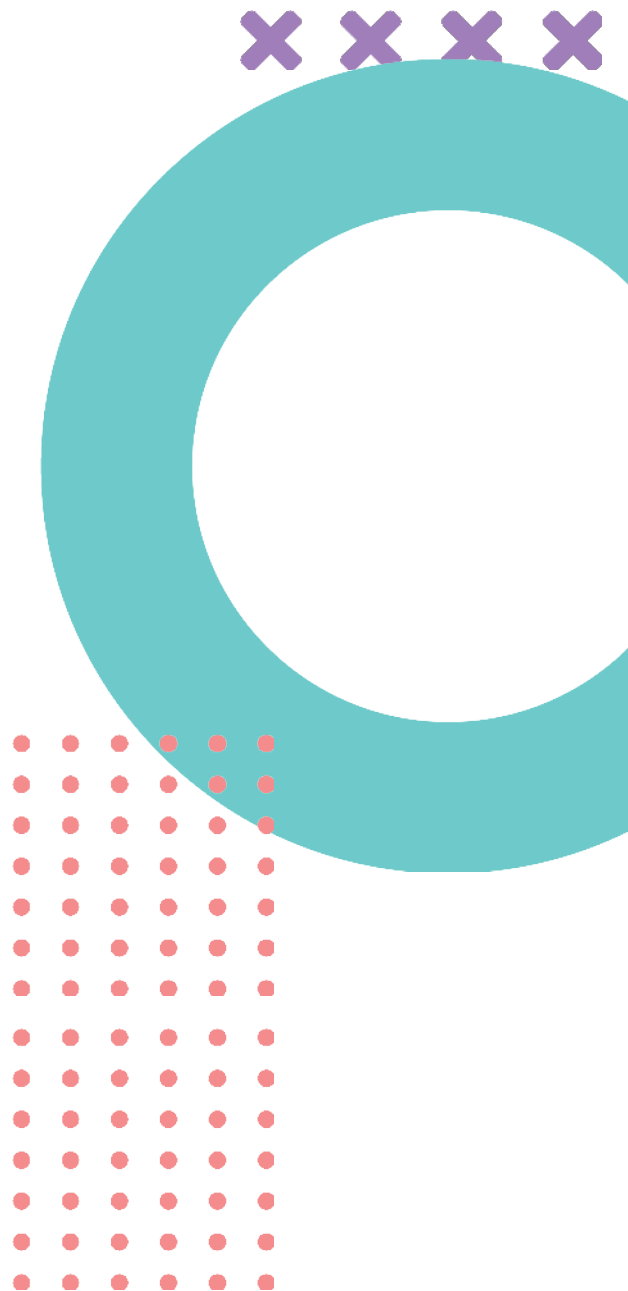
✓ ISTINA: Samo 30 minuta šetnje dnevno značajno poboljšava zdravlje.

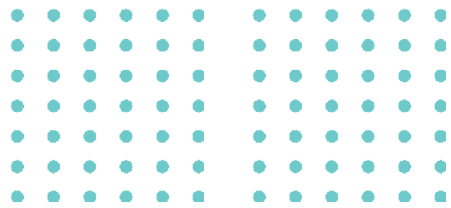
✗ MIT: Stariji ljudi ne bi trebalo da vežbaju jer mogu da se povrede.

✓ ISTINA: Redovne lagane vežbe pomažu u sprečavanju povreda i poboljšavaju mobilnost.

✗ MIT: Ako ne idete u teretanu, ne možete biti u formi.

✓ ISTINA: Vežbe kod kuće, hodaње, trčanje ili vožnja bicikla su jednako korisni.





07

Brzi rezultati fizičke aktivnosti – šta možete očekivati?





- ✓ Nakon 1 nedelje – Više energije i poboljšano raspoloženje.
- ✓ Nakon 1 meseca – Bolja kondicija, jači imunitet, kvalitetniji san.
- ✓ Nakon 3 meseca – Vidljivo jača muskulatura, bolja telesna kompozicija, manje stresa.
- ✓ Dugoročno – Zdraviji život, duži životni vek i smanjen rizik od hroničnih bolesti.

📌 Primer: Ljudi koji vežbaju 5 puta nedeljno smanjuju rizik od dijabetesa tipa 2 za 50%.

Ne morate biti profesionalni sportista da biste uživali u zdravstvenim prednostima fizičke aktivnosti. Svaki pokret je korak ka boljem zdravlju!



🏃 Počnite danas – vaše telo će vam biti zahvalno!



CEUZ, Beograd

Centar za edukaciju i unapređenje zdravlja

ceuzbg.org

