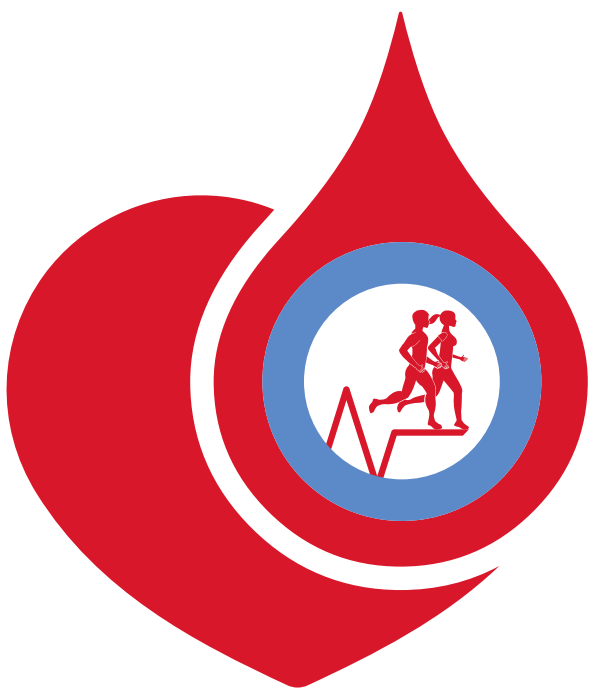


Aktiviteti fizik



**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!



**Diabeti dhe
Hipertensioni**



**Accessible
Quality
Healthcare**

Kujdesi Shëndetësor i Qasshëm dhe Cilësor
Protekcio i Kvalitetit Zhvillues Zvicërisht

SDC project implemented by Swiss TPH



Aktiviteti fizik mund t'ju ndihmojë të zvogëloni rrezikun nga sëmundjet e zemrës, sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë të gjakut. Po ashtu, mund t'ju ndihmojë të zvogëloni peshën, shtypjen e gjakut dhe kolesterolin, të përmirësoni shëndetin tuaj mendor, si dhe të dukeni dhe ndiheni shumë mirë!



9 mënyra për të qenë më aktiv

1. Fillo me hapa të vegjël

- Brenda javës rekomandohet 75 minuta aktivitet fizik të vrullshëm/fuqishëm apo 150 minuta aktivitet fizik mesatar. Këtë kohë mund ta ndash në seanca nga dhjetë minuta në orare të ndryshme gjatë ditës, dhe çdo ditë këto seanca mund t'i zgjasësh nga pak në kohë.

2. Tregohu real në lidhje me synimet tua

- Vendos synime reale që janë specifike dhe të arritshme. Për shembull, vëri synim vetes të ecësh çdo ditë nga 30 minuta ose të bësh not. Një synim afatgjatë mund të jetë pjesëmarrja në aktivitete sportive si ecja apo vrapimi.

3. Bëji ushtrimet fizike pjesë të ditës tënde

- Planifiko një orar për aktivitetin fizik që përshtatet me pjesën tjetër të ditës dhe përpiqu të mbash një ditar në mënyrë që të përcjellësh përparimin dhe suksesin tënd.

Mos u brengos nëse e humb ndonjë ditë -thjesht sigurohu të rifillosh të nesërmen.



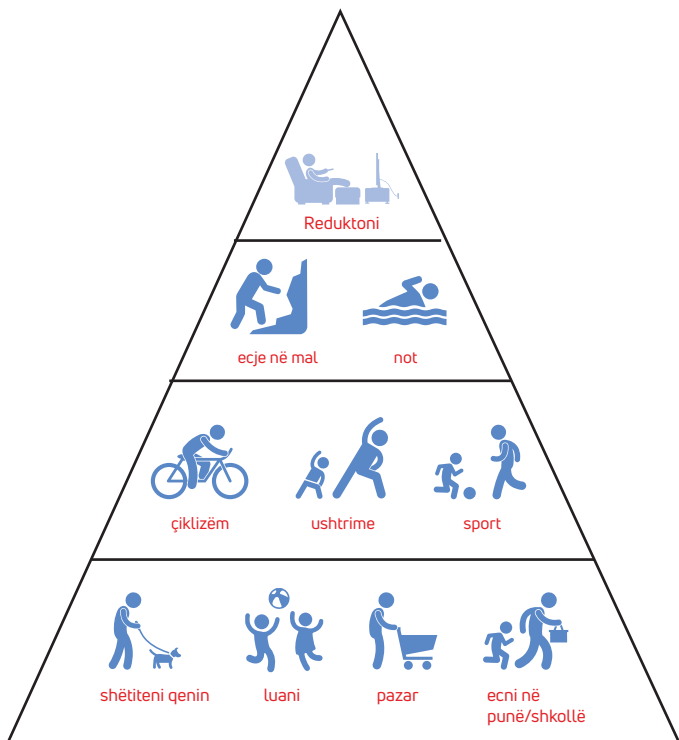
4. Vazhdo të lëvizësh

- Mos harro se edhe aktivitetet ditore llogariten, andaj gjeni mundësi të jeni aktivë gjatë ditës.
- Për shembull, përdor shkallët në vend të shkallëve lëvizëse ose ashensorit, shko në market në këmbë në vend që të dalësh me makinë, dhe bëj pak zgjatje (shtrirje) kur shikon televizor. Çdo dhjetë minutësh vlen! Piramida e ushtrimeve fizike do t'ju ndihmojë të kuptoni llojet e aktiviteteve që mund të bëni.



Piramida e aktivitetit fizik

Përditë



5. Nuk ke pse t'i bësh të gjitha vetëm

- Përfshiji miqtë dhe familjen në mënyrë që aktivitetet të jenë më zbavitëse, më sociale dhe më të këndshme. Dil për ecje ose vrapim me një mik dhe jepini mbështetje dhe motivim njëri-tjetrit.

6. Sigurohu që të kesh shumëllojshmëri aktivitatesh

- Bëj një listë të aktiviteteve që ju pëlqen, si vallëzimi, joga etj. Çdo javë zgjidh nga një aktivitet të ndryshëm. Po të bësh aktivitete të shumëllojshme, ka pak gjasa të mërzitesh dhe të humbasësh interesin.

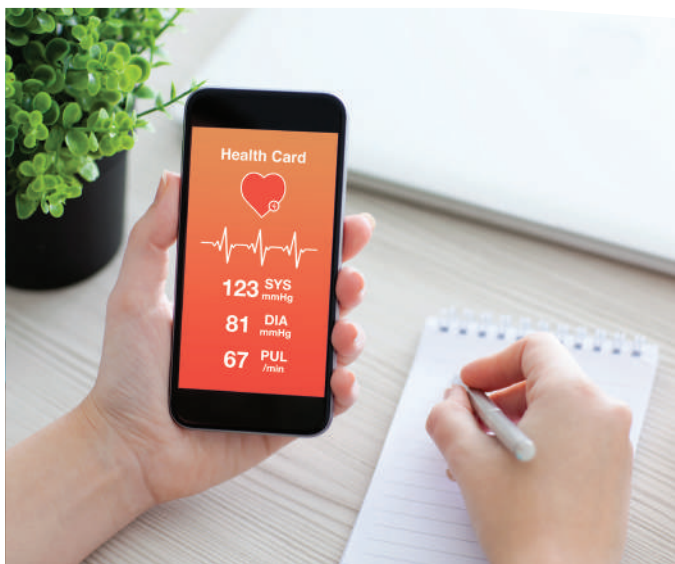
7. Vendosni shënime përkujtuese aty ku i shihni lehtë

- Nxit veten të jeni më aktivë nga ana fizike duke vendosur shënime përkujtuese nëpër shtëpi. Vendosni shënime mbi derën e frigoriferit ose pranë gjygymit (ibrikut), vendoseni helmetën e çiklizmit mbi komodinë ose lërinin këpucët e ecjes pranë derës.



8. Përcjell përparimin tënd

- Shkarko një aplikacion falas në telefonin tënd për të numëruar hapat që hedh çdo ditë. Është shumë i lehtë për përdorim. Krejt çka të duhet janë një palë këpucë të mira dhe je gati të hedhësh një hap në drejtimin e duhur.
- Ecja është aktivitet ideal, sepse nuk kushton asgjë dhe praktikohet lehtësisht kudo. Mund të ecësh për t'i çuar dhe marrë fëmijët nga shkolla, të nxjerrësh qenin për shëtitje ose të dalësh të ecësh në park me një mik. Me aplikacionin telefonik mund të gjurmosh numrin e hapave të bërë dhe sasinë e energjisë që harxhuar.



9. Shpërbleje veten

- Kur të realizosh synimet, duhet edhe t'i vlerësosh. Mendo ndonjë shpërblim për veten, për shembull një palë atlete të reja ose një ëmbëlsirë të vogël.



Këshilla

- Vihu në lëvizje për të parandaluar sëmundjen e sheqerit dhe shtypjen e lartë të gjakut.
- Nëse je mbipeshë përpiku ta zvogëlosh peshën duke shtuar aktivitetin fizik dhe duke u ushqyer me një dietë të ekuilibruar.
- Humbja e 5 kg mund të ndihmojë në parandalimin e sëmundjes së sheqerit dhe shtypjes së lartë të gjakut
Sa më shumë të ushtrosh aq më mirë është – por edhe pak ushtrime ndihmojnë për t’u mbrojtur nga sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë e gjakut.
- Sa më shumë të ushtrosh, aq më mirë është - por edhe pak ushtrime ndihmojnë për t’u mbrojtur nga sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë e gjakut.





NËSE:



JE MBI 40 VJEÇ

OSE



JE MBI PESHË

OSE



JE DUHANPIRËS

OSE



KE ANËTARË TË FAMILJES ME
SËMUNDJE TË SHEQERIT APO
SHTYPJE TË LARTË TË GJAKUT

**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!

Mbështetur nga:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**