



## Pravidelná fyzická aktivita s výživou má zásadní zdravotní význam

Většina z nás se zajímá o výživu. Snaží se dokonce stále více myslet na zdravou výživu. Ale velký problém je nedostatek pohybu. Úprava jídelníčku není všechno, musí se kombinovat s vhodnou pohybovou aktivitou. Víte, že cvičení je pro vás dobré, ale víte jak moc je dobré? Funguje od posílení vaší dobré nálady, ale i zlepšení vašeho sexuálního života. Zjistěte, jak cvičení může zlepšit váš život. Chcete se cítit lépe, mít více energie a dokonce si přidat roky svého aktivního života? Pak cvičte. Každý může profitovat ze cvičení, bez ohledu na věk, pohlaví nebo fyzické schopnosti. Podívejte se, jak cvičení může vést k šťastnějšímu a zdravějšímu životu.

### Cvičení ovlivňuje tělesnou hmotnost

Cvičení může pomoci zabránit přírůstku na tělesné hmotnosti nebo udržet hubnutí. Když se věnujete fyzické aktivitě, spotřebujete energii. Čím intenzivnější činnost, tím více energie spotřebujete. Pravidelné cvičení v posilovně je skvělá aktivita. Snažte se najít kus času na cvičení každý den. Jakákoli fyzická aktivita je lepší než žádná. Chcete-li mít výhody ze cvičení, hýbejte se po celý den. Chodte po schodech místo výtahu, zapojte se do domácích prací. Denní důslednost je klíčová.

### Cvičení bojuje proti zhoršování zdravotního stavu a nemocem

Bojíte se srdečních chorob? Doufáte, že zabráníte vysokému krevnímu tlaku? Bez ohledu na to, jaká je vaše současná tělesná hmotnost, fyzická aktivita posiluje množství cholesterolu s vysokou hustotou lipoproteinů (HDL), který nazýváme "dobrý" cholesterol a snižuje nezdravé triglyceridy. To udržuje hladký průtok krve cévami a snižuje tak riziko kardiovaskulárních chorob. Pravidelné cvičení pomáhá předcházet mnoha zdravotním problémům nebo je i řeší. Patří mezi ně například: mrtvice, metabolický syndrom, vysoký krevní tlak, diabetes typu 2, deprese, úzkost, různé druhy rakoviny, artritida, rovnováha. Může také pomoci zlepšit kognitivní funkce mozku a snížit riziko úmrtí ze všech příčin.

### Cvičení zlepšuje náladu

Potřebujete "emocionální výtah"? Nebo je třeba po stresujícím dni "odpustit páru"? Pomůže vám cvičení v tělocvičně nebo svěží procházka. Fyzická aktivita stimuluje různé mozkové chemikálie, díky nimž se budete cítit šťastnější, uvolněnější a méně nervózní. Také se budete cítit lépe se svým tělesným vzhledem, když pravidelně cvičíte. Může to zvýšit sebedůvěru a sebeúctu.

### Cvičení zvyšuje výkonnost

Pravidelná fyzická aktivita může zlepšit vaši svalovou sílu a zvýšit vytrvalost. Cvičení dodává kyslík a živiny do tkání a pomáhá kardiovaskulárnímu systému pracovat efektivněji. A když se srdce a plicní zdraví zlepší, budete mít větší výkon pro každodenní práci.

### Cvičení podporuje lepší spánek



Snažíte se zbavit denních emocí? Pravidelná fyzická aktivita vám pomůže usnout rychleji, získat lepší a hloubší spánek. Necvičte bezprostředně před spaním. Můžete pak být příliš pod napětím, špatně se pak usíná.

### **Cvičení vrací jiskru do vašeho sexuálního života**

Cítíte se příliš unavení nebo náladu, abyste si užili fyzickou intimitu? Pravidelná fyzická aktivita může zlepšit úroveň zdatnosti, zvýšit důvěru ve váš fyzický vzhled. To může překvapivě zlepšit váš sexuální život. Ale je toho ještě víc. Pravidelná fyzická aktivita může zvýšit vzrušení u žen. Muži, kteří pravidelně cvičí, mají s erektilní dysfunkcí méně problémů.

### **Cvičení může být zábavné... a nebudete se cítit sami!**

Cvičení a fyzická aktivita mohou být příjemné. Dají vám šanci odpočinout si, užít si venku nebo se jednoduše zapojit do aktivit, díky nimž budete šťastní. Fyzická aktivita vám také může pomoci v kontaktu s rodinou nebo s přáteli v zábavném sociálním prostředí. Běžte si zatancovat, vyrazte na turistické stezky nebo se zahrajte fotbal. Najděte si fyzickou aktivitu, která vás baví, a prostě to udělejte. Nudíte se? "Nekupujte si medvídku mývala", ale vyzkoušejte něco nového nebo zorganizujte aktivitu s přáteli nebo rodinou. Fyzická aktivita je skvělý způsob, jak se cítit lépe, zlepšit své zdraví a bavit se. Pro většinu zdravých dospělých se obvykle doporučuje:

- Nejméně 150 minut týdně střední aerobní aktivity nebo 75 minut týdně intenzivní aerobní aktivity nebo kombinace střední a intenzivní aktivity, pravidelně celý týden.
- Příklady aktivit zahrnují běh, chůzi nebo plavání. Užitečné jsou i malá množství fyzické aktivity. Aktivita po celý den přispívá ke zdraví.
- Silový trénink pro všechny hlavní svalové skupiny se doporučuje nejméně dvakrát týdně. Mezi příklady patří cvičení s činkami, používání posilovacích strojů.
- Rozšiřte své aktivity na celý týden. Pokud chcete zhubnout, splnit konkrétní kondiční cíle nebo získat ještě více výhod z fyzické aktivity, budete muset zvýšit svou mírnou aerobní aktivitu na 300 minut za týden.

prof. J.Ruprich, CZVP Brno, 1.2.2020

**S využitím informací Mayo Clinic:**

[https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art20048389/utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=man](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art20048389/utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=man)