

Sport to zdrowie i nie zapominajcie, że w każdym momencie życia można zacząć się ruszać. Wystarczy odrobina silnej woli. Wszystkie ćwiczenia fizyczne są wskazane. Można oczywiście chodzić na siłownię czy do centrów sportowych, jednak ćwiczenia do których zachęcamy można wykonywać w dowolnym miejscu i w dowolnych okolicznościach - w domu, pracy, na spacerze.

Wystarczy 30 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej, aby: czuć się silniejszym i zmotywowanym, lepiej spać, obniżyć poziom stresu, zrzucić wagę i kontrolować apetyt, zmniejszyć ryzyko zawału i cukrzycy, poprawić krążenie krwi, nauczyć się lepiej czuć w towarzystwie innych osób. Nie da się zatrzymać nieubłaganego procesu starzenia, można jednak starać się wpływać na ten proces przy pomocy sportu i aktywności fizycznej, czyli "W zdrowym ciele, zdrowy duch".

Aktywność fizyczna

"W zdrowym ciele, zdrowy duch", sama **WHO przypomina nam, że czasy, w których żyjemy, są coraz bardziej wypełnione aktywnością umysłową, a coraz mniej aktywnością fizyczną, podczas gdy regularna aktywność fizyczna, połączona ze zdrowym sposobem odżywiania się, pomogłaby w wypracowaniu stanu równowagi pomiędzy ciałem a umysłem, która jest niezbędna dla zachowania zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego.**



Aktywność ruchowa ma bowiem decydujący wpływ na formę i funkcjonowanie organizmu człowieka, a wraz z wiekiem zyskuje coraz większą wagę. Trening pozwala w decydujący sposób opóźnić moment obniżenia parametrów wydolności fizyczno-ruchowych. **Walka, poprzez trening fizyczny, z przynajmniej częścią procesów starzenia się, może przedłużyć nam życie.** Od wielu lat sport uważany jest za najlepszy sposób na starzenie się w zdrowiu, szczególnie jeżeli weźmiemy pod uwagę zależności pomiędzy brakiem aktywności fizycznej a osłabieniem wydolności organizmu człowieka.

Nieznane są nam leki, będące w stanie zatrzymać proces starzenia się, tym większej wagi nabiera więc praktykowanie aktywności fizycznej, która służy nie tylko temu, aby "dodać swoim latom wigoru...", ale **pomaga również w zmniejszeniu zachorowalności i śmiertelności.**

Odwrotnie, siedzący tryb życia od dawna określany jest jako czynnik ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Jednostki wytrenowane wykazują rzeczywiście lepsze wskaźniki kardiologiczne względem tych niewytrenowanych, niezależnie od przedziału wiekowego. **Trening ma dodatkowo duży wpływ na psychofizyczną wydajność organizmu ludzkiego, opartą na dobrym zdrowiu psychicznym.**

Najlepszą strategią byłoby więc zachowanie, najdłużej jak to możliwe, poziomu dobrej, "jak kiedyś" wydajności poprzez wykonywanie odpowiednio dostosowanych ćwiczeń lub też pobudzenie do aktywności tych osób, które nigdy się nią nie zajmowały.