



Ове године 10. мај-Међународни дан физичке активности обележавамо скромно у току пандемије КОВИД-19. Свакако би желели да наше суграђане подсетимо да је физичка активност један је од најзначајнијих фактора у спречавању настанка многобројних болести – од дијабетеса, преко кардиоваскуларних болести до различитих малигнитета. Редовна физичка активност позитивно утиче на ментално здравље, поправља расположење и смањује анксиозност и депресију, побољшава снагу и издржљивост костију и мишића, равнотежу, флексибилност и кондицију.

Бити активан током пандемије КОВИД-19 изазовно је за све нас. Многима је кретање и обављање свакодневних активности изван куће или радног места ограничено, сходно томе веома је важно потрудити се да будемо физички што активнији, односно да осигурамо да се што више крећемо, а што мање седимо. **Чак и кратак предах од седена, односно 3-5 минута физичке активности, попут ходана или истезана, допринеће смању психолошке напетости, побољшању циркулације, као и бољем раду мишића**

Минимум препоручене физичке активности јесте 30 минута дневно, а неопходност бављења физичком активношћу је још већа сада, у време пандемије, када смо скоро два месеца највећи део времена провели у кући, не крећући се довољно.

Са ублажавањем противепидемијских мера поново смо у могућности да се физичком активношћу бавимо и ван свог дома, али треба имати у виду да је морамо упражњавати на безбедан начин, придржавајући се свих стручних препорука како не бисмо дошли у ситуацију да заразимо себе или друге.