



POROČILO

VPRAŠALNIKA O SPANJU, SEDENJU IN TELESNI DEJAVNOSTI

VAŠI REZULTATI *

8.2 ur/dan	spanja
9.3 ur/dan	sedenja
213 min/teden	telesne dejavnosti

Količina spanja, sedenja in telesne dejavnosti pomembno vplivajo na vaše zdravje. Človek potrebuje ravno pravo mero aktivnosti in počitka. Preveč enega ali drugega lahko škoduje.



Priporočilo za odrasle ljudi je med 7 in 9 ur spanja na dan.

V povprečju spite 8.2 ur na dan. Dosegate priporočilo! Če imate tekom dneva dovolj energije in niste utrujeni, potem spite dovolj. Samo tako naprej! V primeru, da tekom dneva občutite utrujenost, pojdite v posteljo kakšno uro prej.



Količino sedenja je priporočeno kar se da zmanjšati in dolgotrajno sedenje pogosto prekinjati s stojo, hojo ali drugimi telesnimi dejavnostmi.

V povprečju sedite 9.3 ur na dan. Razmislite kdaj in kje ste lahko bolj telesno dejavni. Že uvedba majhnih sprememb v vaš vsakdan, bo štela veliko.

Poskusite uvesti več stoje, hoje in drugih telesnih dejavnosti v vaš prosti čas. Tukaj je nekaj predlogov:

- Čim več časa preživite na prostem. Druženje in pogovori z vašimi bližnjimi lahko potekajo tudi med sprehajanjem.
- Peljite psa na daljši sprehod. Tudi on vam bo hvaležen.
- Vrtnarite. Ali pa pomagajte sosеду.
- Omejite čas, ki ga porabite za gledanje TV in uporabo spleta.
- Med TV-reklamami vstanite.

Poskusite uvesti več stoje, hoje in drugih telesnih dejavnosti v vaš čas na delovnem mestu. Tukaj je nekaj predlogov:

- Vstanite medtem ko telefonirate.
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Po kosilu si privoščite kratek sprehod.
- Da bi sodelavcu predali sporočilo raje pojdite peš do njega, kot da mu pošljete e-mail.
- Če možno, si med delom vzemite čas za vsaj en 5 minutni aktivni odmor. Izvedite nekaj telesnih vaj, ki bodo pospešile vaše dihanje.
- Če možno, si uredite delovno mesto tako, da vam bo omogočalo delati sede in stoje (npr. uporaba dvižne mize).



Priporočilo za odrasle ljudi je ukvarjanje z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo vsaj 150 minut na teden (pri omenjeni intenzivnosti sta vaše dihanje in srčni utrip pospešena). Dodatno, priporočljivo je izvajati vadbo za moč večjih mišičnih skupin vsaj dva-krat tedensko.

Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni ste 213 minut na teden. Priporočilo o vsaj 150-ih minutah telesne dejavnosti na teden dosegate! Poskusite uvesti še namensko vadbo za moč večjih mišičnih skupin vsaj 2x tedensko.

**Predlogi k priporočilom slonijo na vaših samo-poročanih rezultatih. V splošnem velja, da ljudje nekoliko podcenimo količino sedenja in precenimo količino ukvarjanja s telesno dejavnostjo.*