

COVID-19: Рекомендації з фізичної активності під час карантину



- **Робіть короткі активні перерви протягом дня.**

Короткі періоди фізичної активності допоможуть вам виконати рекомендації ВООЗ (20-30 хв в день помірної активності). Ви можете робити прості вправи - нахили, присідання, рухи руками і ногами, танцювати або грати з дітьми. Звичайні домашні турботи можуть стати для вас способом поліпшити своє здоров'я.

- **Знайдіть для себе онлайн-тренування.**

У мережі інтернет ви зможете знайти онлайн-курс фізичних вправ, які підходять саме вам. Якщо у вас немає досвіду виконання цих вправ, будьте обережні і усвідомте свої обмеження.

- **Більше ходіть**

Ви можете здійснювати «прогулянки» по кімнаті, коли розмовляєте по телефону або спілкуєтеся з домочадцями, замість того, щоб робити це лежачи або сидячи. Також відмінним помічником у підтримці активності може бути ходьба на місці.

- **Частіше вставайте**

Скоротіть час сидіння або лежання за рахунок періодичних вставання. В ідеалі намагайтеся вставати і витягуватися в повний зріст кожні 30 хвилин. Під час сидіння приділіть більше часу когнітивно-стимулюючим діям, таким як читання, настільні ігри та головоломки.

- **Розслабтеся.**

Розслабитися вам допоможе медитація. Якщо ви відчули, що раптом почали нервувати з якогось приводу, зробіть глибокі вдихи і спробуйте переключити свою увагу на щось позитивне. Медитація і глибоке дихання можуть допомогти вам залишатися спокійним.

- **Правильно харчуйтеся**

Для оптимального здоров'я, дотримуйтеся рекомендацій щодо здорового харчування і підтримуйте питний режим. Забезпечте достатню кількість фруктів і овочів та обмежте споживання солі, цукру і тваринних жирів.