

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH – o korzyściach aktywności fizycznej



„Ruch to zdrowie” – często słyszymy to zdanie, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo jest ono prawdziwe. Rozwojowi wielu chorób można by zapobiec, gdyby to krótkie wyrażenie wprowadzić w życie. Stosowanie jedynie leczenia farmakologicznego nigdy nie będzie przynosić tak dobrych efektów jak połączenie go z odpowiednią dietą i aktywnością fizyczną. Siedzący tryb życia jest według najnowszych badań jednym z pięciu głównych czynników rozwoju chorób przewlekłych.



CZYM JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I JAKIE SĄ JEJ RODZAJE?

Aktywność fizyczna to praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, która wywołuje ruch ciała. Wyróżniamy kilka rodzajów aktywności fizycznej:

- **Trening aerobowy** – aktywność angażująca duże partie mięśniowe, polegająca na wykonywaniu dynamicznych, powtarzalnych ruchów. Zalecany jest przede wszystkim osobom, które mało się ruszają, a także tym, które chcą zrzucić nadmiarowe kilogramy. Przykładem może być szybki spacer, bieganie czy wspinaczka górską.
- **Trening siłowy** – jak sama nazwa mówi, ten typ aktywności fizycznej dąży do wzmocnienia siły mięśniowej. Polega na systematycznym obciążaniu układu mięśniowego. Przykładem są ćwiczenia z wykorzystaniem obciążników.
- **Trening neuromotoryczny** – jego głównym celem jest pobudzenie koordynacji ruchowej. Zalecany szczególnie u osób starszych. Przykładem jest tu dobrze znana joga.

Należy oczywiście pamiętać, aby każdą z powyższych aktywności rozpoczynać rozgrzewką. Dzięki temu zapobiegniemy kontuzjom.

ILE CZASU POWINIŃMY POŚWIĘCAĆ NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ABY PRZYNIOSŁA OCZEKIWANE EFEKTY?

Według najnowszych wytycznych WHO dorośli powinni wyko- >>

ŁATWO!

O ZMIANY Z BIOVITALEM ZDROWIE PLUS!



Biovital ZDROWIE plus Suplement diety, 1000ml

BIOVITAL ZDROWIE plus wyróżnia się składnikami o wysokiej biodostępności, które:

- zwiększają dopływ tlenu oraz poprawia ukrwienie i odżywienie organizmu (ekstrakt z owoców GŁÓGU)
- przyczyniają się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia (ŻELAZO)
- pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny – ZDROWIE SERCA I NACZYŃ KRWIONOŚNYCH (KWAS FOLIOWY)
- pomagają w ochronie przed wolnymi rodnikami (WITAMINY C i E)

Zawiera mikro-kapsułkowane ŻELAZO o dobrej przyswajalności, które **NIE BARWI UŻĘBIENIA**

Składniki: Gęsty ekstrakt z owoców GŁÓGU, Mikro-kapsułkowane ŻELAZO, KWAS FOLIOWY, Witamina B1 (tiamina), Witamina B2 (ryboflawina), Witamina B3 (niacyna), Witamina B6, Witamina C, Witamina E. Podmiot wprowadzający na rynek: EGIS Pharmaceuticals PLC, Keresztúri út 30-38, 1106 Budapeszt, Węgry. Reprezentowany w Polsce przez: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa

„Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety”

nywać tygodniowo co najmniej 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 do 150 minut aktywności aerobowej (o dużej intensywności).

Dzieci i młodzież powinny wykonywać dziennie 60 minut aktywności o umiarkowanej intensywności, w tym co najmniej przez 3 dni w tygodniu powinny wykonywać intensywną aktywność fizyczną.

Osoby starsze na umiarkowaną aktywność fizyczną powinny poświęcić co

Wynika z tego, że aktywność fizyczna jest zalecana osobom w każdym wieku i jest kluczowym elementem do utrzymania zadowolającego stanu zdrowia.

JAKIE KORZYŚCI DLA NASZEGO ORGANIZMU PRZYNOSI AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Układ sercowo-naczyniowy

Nie tylko mięśnie szkieletowe stają się silniejsze podczas wysiłku fizycznego, ale również nasze serce. Podczas regularnej aktywności stopniowo zwiększa

z sercem, bardzo intensywny wysiłek fizyczny może okazać się szkodliwy. Takie osoby powinny skupić się na regularnym, umiarkowanym wysiłku, takim jak codzienny spacer czy pływanie.

Cukrzyca

Regularna aktywność fizyczna opóźnia rozwój cukrzycy typu II, poprawia tolerancję glukozy oraz zmniejsza insulinooporność. Diabetykom również zalecany jest umiarkowany wysiłek fizyczny. Bezpiecznie jest przed i po wysiłku mierzyć poziom glukozy we krwi – pozwala to uniknąć stanów hiper- czy hipoglikemii.

Otyłość

Uprawianie aktywności fizycznej w dużej mierze zapobiega otyłości, która jest jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych. Ostatnie badania wykazały, że otyłość jest też znaczącą przyczyną ciężkiego przebiegu COVID-19.

Zaburzenia psychiczne

Regularny ruch zmniejsza też ryzyko zaburzeń psychicznych, takich jak depresja. Przyczynia się do tworzenia nowych komórek mózgowych oraz do wydzielania neuroprzekazników, mających istotny wpływ w utrzymaniu prawidłowego nastroju i dobrego samopoczucia. Ruch poprawia koncentrację oraz ma pozytywny wpływ na jakość snu. Planując trening, należy >>

Według najnowszych wytycznych WHO dorośli powinni wykonywać tygodniowo co najmniej 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 do 150 minut aktywności aerobowej (o dużej intensywności).

najmniej 150 minut w tygodniu, w tym 75 minut na aktywność o zwiększonej intensywności.

Umiarkowaną aktywność fizyczną zaleca się nawet kobietom w ciąży. Jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich, powinny one wykonywać 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej.

się objętość jam serca, przez co jego praca jest bardziej wydajna. Nawet codzienny trzydziestominutowy spacer zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko miażdżycy i udaru mózgu, przyczyniając się tym samym do redukcji śmiertelności ogólnej nawet do 30%. Jednak trenować należy z głową. Dla osób, które mają problemy

REKLAMA

Detramax + Detramax

suplement diety

60 tabletek

żel kojący do nóg

Więcej dla Twoich nóg!

DETRAMAX suplement diety

Zastosowanie: Detramax to suplement diety, który dzięki starannie dobranym składnikom wspiera mikrokrążenie żyłne i wspomaga zmniejszenie uczucia ciężkich nóg (ekstrakt z liści winorośli właściwej) oraz wpływa korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych poprzez wspomaganie produkcji kolagenu (witamina C).

Producent: Novascon Pharmaceuticals Sp. z o.o.

DETRAMAX żel kojący do nóg; 75 ml

Preparat szczególnie polecany osobom, które mają skłonności do obrzęków nóg. Przy regularnym stosowaniu pomaga łagodzić uczucie ich ciężkości. Dodatkowo poprawia wygląd skóry w miejscu występowania rozszerzonych naczyń krwionośnych oraz zmniejsza skłonność do tworzenia się nowych, rozszerzonych naczynek. Utrzymuje odpowiednie nawilżenie skóry.

Producent: Novascon Pharmaceuticals Sp. z o.o.



„Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety”

VICHY

LABORATOIRES

NR 1
W PIELĘGNACJI PRZECIWSTARZENIOWEJ
W APTEKACH W POLSCE!

REKLAMA

REAKTYWUJE
MECHANIZMY SKÓRNE
PODCZAS **MENOPAUY**



REKOMENDOWANY
PRZEZ POLSKIE
TOWARZYSTWO
MENOPAUZY
I ANDROPAUY

ZDJĘCIE BEZ RETUSZU

ULEPSZONE FORMUŁY

NEOVADIOL

EKSPERT W PIELĘGNACJI
SKÓRY MENOPAUZALNEJ



SKUTECZNOŚĆ
POTWIERDZONA KLINICZNIE²

+61%
LIPIDÓW
NASKÓRKOWYCH³

-22%
PRZEBARWIEŃ⁴

-13%
WIOTCZENIA
SKÓRY⁵

ZDROWIE TO PODSTAWA.
ZACZNIJ OD SKÓRY.

¹ IQVIA Pharmatrend oraz IQVIA e-Pharmacy Tracker - 2018, 2019, YTD 10/2020 pod względem wartości sprzedaży. © 2020 IQVIA oraz podmioty powiązane. Wszystkie prawa zastrzeżone. ² Dotyczy serum Neovadiol Meno 5. ³ Formuła serum opracowana z użyciem lipidów, aby zrekompensować zmniejszenie produkcji sebum w okresie menopauzy. ⁴ Test Instrumentalny - 41 kobiet po 2 miesiącach. ⁵ Ocena kliniczna - 42 kobiety po 2 miesiącach.

Nawet codzienny trzydziestominutowy spacer zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko miażdżycy i udaru mózgu, przyczyniając się tym samym do redukcji śmiertelności ogólnej nawet do 30%. Jednak trenować należy z głową. Dla osób, które mają problemy z sercem, bardzo intensywny wysiłek fizyczny może okazać się szkodliwy.

jednak pamiętać, aby zachować co najmniej pięciogodzinny odstęp między wysiłkiem a snem.

Układ ruchu

Regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na nasze mięśnie i kości. Zapobiega zwyrodnieniom stawów, zwiększa ich stabilność i ruchomość. Pomaga w utrzymaniu prawidłowej mineralizacji kości, co z kolei może opóźnić rozwój osteoporozy, pojawiającej się bardzo często u osób w starszym wieku.

Choroby nowotworowe

Co ciekawe, regularny ruch zmniejsza również ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, np. nowotworów piersi, prostaty czy płuc.

Jak wynika z powyższych rozważań, umiarkowany wysiłek fizyczny jest wskazany dla osób w każdym wieku. U osób zdrowych może zapobiegać rozwojowi chorób przewlekłych, a u osób chorych łagodzi przebieg choroby i poprawia rokowania.

Trzydzieści minut poświęconych na aktywność fizyczną w ciągu każdego dnia to nie jest dużo czasu, a może przynieść ogromne korzyści dla organizmu, więc nie czekaj do jutra i rusz się już dziś!

IZABELA JANASZEK

Pracownik Apteki

REKLAMA

HARTMANN

Plastry

na wszelki wypadek

NOWOŚĆ!

cosmos®

- wspomagają proces gojenia
- zapewniają amortyzację
- uśmierzają ból
- zmniejszają ucisk i tarcie

cosmos®

Sobolewność
Plastry na otarcia
Szybkie działanie
Puder za dołże

Sterile

6x

Wysokość: 100mm

microlife®

A partner for people. For life.

Inhalator tłokowy NEB 200

- Cykl pracy 30 min praca / 30 min spoczynek
- Wydajność inhalacji 0,40 ml / min
- Rozmiar cząstek 2,83 μ m (MMAD)
- Nadaje się do inhalacji kortykosteroidami
- Akcesoria można myć i dezynfekować
- W zestawie pojemnik na lek, przewód powietrzny, ustnik, maska dla dzieci, maska dla dorosłych, końcówka do nosa, filtry
- Gwarancja 5 lat "door to door"

IDEALNY
DLA CAŁEJ
RODZINY



pempa®

PAKIET DIAGNOSTYCZNY

W ZESTAWIE
TANIEJ

Pakiet diagnostyczny to zestaw dwóch certyfikowanych wyrobów medycznych służących do pomiaru temperatury, saturacji oraz tętna. Produkty niezastąpione w przypadku wystąpienia choroby, infekcji czy złego samopoczucia. Szybki pomiar, prosta obsługa oraz wiarygodne wyniki sprawiają, że są to produkty idealne do wykorzystania w każdym domu.



- Termometr bezkontaktowy PEMPA T200
- Pulsoksymetr napalcowy PEMPA OXY100

