



نسخه فعالیت بدنی

حفظ سلامتی و شادابی با ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز

نام و نام خانوادگی :

تاریخ ویزیت:

با احترام

با توجه به وضعیت شما توصیه می گردد:

پیاده روی سریع

شنا و ورزش های آبی

تمرینات بدنی و نرمشی

باغبانی، خرید با پای پیاده

سایر فعالیت های بدنی (با ذکر نام):

.....

.....

به اندازه:

۱. میزان ساعت در هر روز:

۱۰-۱۵ دقیقه

۱۵-۳۰ دقیقه

سایر (انتخاب زمان):

.....

۲. تعداد دفعات در هفته:

دو بار در روز

یک بار در روز

یک روز در میان

سایر (انتخاب):

۳. سایر توصیه های مورد نیاز:

.....

.....

.....

.....



نسخه فعالیت بدنی

توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی در طی روز

برای مثال می توانید:

- پیاده روی از ایستگاه تاکسی یا اتوبوس به طرف منزل (یک ایستگاه زود تر پیاده شوید و مابقی مسیر را پیاده طی نمایید)

- روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه دور بر منزل خود پیاده روی نمایید.

- جهت خرید های جزئی و یا برای رسیدن به سر قرار های خود با دوستان و آشنایان ۲۰-۱۰ دقیقه پیاده روی نمایید.

- خودرو خود را قبل از رسیدن به مقصد در پارکینگ مناسب پارک کنید و مابقی مسیر را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه تا محل کار یا خرید پیاده طی نمایید.

- حداکثر به جای آسانسور از پله ها استفاده نمایید.

- کودکان خود را پیاده به مدرسه ببرید.

برای اینکه در پایان هفته بتوانید خودتان را از نظر فعال بودن و عمل به توصیه های پزشک معالج ارزیابی کنید، توصیه می گردد از جدول زیر استفاده کنید و در خانه های مقابل روز های هفته در صورت داشتن فعالیت مناسب علامت بزنید.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

لطفا در ویزیت های بعدی این نسخه را همراه داشته باشید

