

Yaşlı yetişkinlerin sağlığı için fiziksel aktivite önerileri

HAFTALIK PLAN



Tavsiye: Sağlıklı kalmak, bağımsızlığınızı korumak ve elden ayaktan düşmenizi önlemek veya geciktirmek için orta yoğunlukta haftada en az 150 dakika veya yüksek yoğunlukta haftada en az 75 dakika fiziksel aktivitede bulunmalısınız. İdeal olarak fiziksel aktiviteleri haftada birkaç güne yayın.

Önemli: Fiziksel aktiviteleriniz en az 10 dakika sürmezse sayılmaz!

Doktorunuzla doğrudan iletişime geçin çünkü fiziksel aktivite önerileri sağlık durumunuza uygun olmalıdır. Tavsiyelere tam olarak uymasanız bile aşağıdakilere dikkat edin: **Günlük hayatta aktif olmak için her fırsatı değerlendirin!** Sık ve özellikle uzun süre oturmaktan kaçınınız!