

शारीरिक फिटनेस

और

कल्याण

GURINDER "RICKY" SINGH

शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण

यह पुस्तक कॉपीराइट नहीं है। इस पुस्तक में प्रयुक्त सभी उद्धरण द्वितीयक स्रोतों से लिए गए हैं। यदि इस पुस्तक से उद्धृत कर रहे हैं, तो कृपया संबंधित संदर्भ का उपयोग करें।

वेबसाइट

www.ricky-singh.com

इस पुस्तक की अतिरिक्त प्रतियां ऑर्डर करने के लिए, कृपया यहां जाएं:

अमेजन डॉट कॉम

या रिकी सिंह से संपर्क करें:

ई-मेल: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

कृपया अपना नाम और फोन छोड़ दें

संख्या और लेखक संपर्क करेंगे

तुम। आप पाठ संदेश भी भेज सकते हैं।

प्रकाशक: रिकी सिंह

द्वारा वितरित: किंडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

Book is not copyrighted

ISBN: 9798839797178

निष्ठा

यह पुस्तक उन सभी लोगों को समर्पित है जो सिर्फ एक गतिहीन जीवन जी रहे हैं और अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाना चाहते हैं और समग्र कल्याण में वृद्धि करना चाहते हैं। कुल मिलाकर तंदुरुस्ती के कई कारक हैं और बढ़ती शारीरिक गतिविधि (डॉक्टर के परामर्श के आधार पर) जीवन की खुशियों को अधिक वृद्धि के साथ अनुभव करने के लिए अधिक ऊर्जा प्रदान करने के साथ-साथ कई शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को काफी कम कर सकती है। कल्याण की नींव ही वह आधार है जिस पर मानव समाज मानव प्रयासों के सभी क्षेत्रों में वास्तव में प्रगति कर सकता है। अतः यह पुस्तक आप पाठकों को हृदय से समर्पित है। यह लेखक की हार्दिक आशा है कि प्रस्तुत किए गए विचार शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाने में प्रेरक होंगे जिससे कल्याण में वृद्धि होगी।

आभार

शारीरिक फिटनेस में मेरी सफलता कई प्रेरणादायक लोगों के कारण है, जिन्होंने मुझे अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में सफलता की दिशा में बहुत मुश्किल और अनिश्चित रास्तों का मार्गदर्शन किया है। मैं इन सलाहकारों और कई अन्य लोगों को स्वीकार करता हूँ जिन्होंने मुझे शारीरिक फिटनेस की सफलता की यात्रा पर प्रोत्साहित किया है।

इसके अतिरिक्त, मैं अपनी पत्नी मनजीत कौर को मेरे सभी प्रयासों में निरंतर समर्थन के लिए सराहना करना चाहता हूँ। उनके धैर्य, दृढ़ता और ज्ञान ने हमेशा मेरा साथ दिया है। कई व्यावसायिक प्रयासों के कारण मैं घर पर उतना समय नहीं बिता पा रहा हूँ जितना मैं चाहता हूँ, और मेरी पत्नी ने हमारे दोनों बच्चों की परवरिश के साथ एक असाधारण काम किया है। उन्हीं के सहयोग और प्रोत्साहन से ही मैं अपनी उपलब्धियों का विस्तार कर पाया हूँ।

अंतर्वस्तु

परिचय: वेलनेस क्या है?

9 - 17

गतिहीन जीवन शैली के नकारात्मक दुष्प्रभाव

18 - 20

आसीन जीवन शैली और स्वास्थ्य जोखिम

21 - 23

शारीरिक गतिविधि और मानसिक गतिविधि

24 - 28

जीवन शैली में परिवर्तन

29 - 32

ऊर्जा व्यय

33 - 35

शारीरिक गतिविधि का आनंद

36 - 38

उप-घटक और शारीरिक गतिविधि के तत्व

39 - 42

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम के बीच अंतर

43 - 46

स्वास्थ्य - कल्याण और आंदोलन

47 - 50

शारीरिक फिटनेस क्या है?

51 - 55

स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि

56 - 59

पोषण

60 - 63

व्यायाम के मानसिक स्वास्थ्य लाभ

64 - 67

डॉक्टरों द्वारा फिजिकल चेकअप करवाएं

68 - 71

वॉकिंग, स्ट्रेचिंग, जॉगिंग, एरोबिक्स और स्विमिंग

72 - 82

शरीर से संचित ऊर्जा को मुक्त करना

83 - 86

चलने में नियमितता

87 - 90

जोरदार वी.एस. मध्यम गतिविधि

91 - 94

विश्वास और दृष्टिकोण

95 - 96

सामाजिक समर्थन की भूमिका

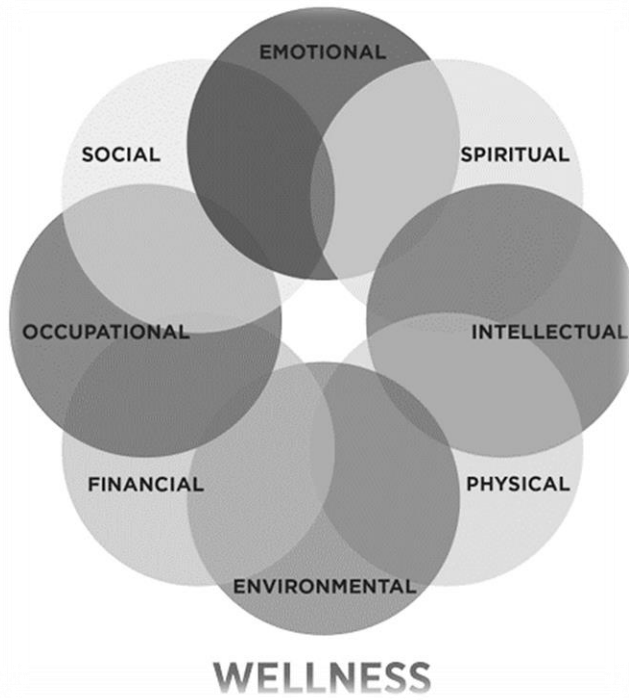
97 - 101

प्रतिक्रिया देँ संदर्भ

102 - 114

लेखक के बारे में

115



कल्याण के आठ आयाम एक व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य में योगदान देने वाले सभी कारकों के साथ-साथ एक व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हैं।^{0.1}

परिचय: वेलनेस क्या है ?

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ, रोगमुक्त और समग्र रूप से स्वस्थ रहना चाहता है। जीवनशैली के फैसलों का किसी के समग्र स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। शारीरिक फिटनेस और इष्टतम स्वास्थ्य ऐसे लक्ष्य हैं जिन्हें तब पूरा किया जा सकता है जब कोई व्यक्ति अपनी जीवन शैली को गतिहीन जीवन से बढ़ाकर गतिमान जीवन में बदलने का निर्णय लेता है।

हालांकि 1975 और 2014 के बीच संयुक्त राज्य अमेरिका में जीवन प्रत्याशा में वृद्धि हुई है, हाल के वर्षों में उस आंकड़े में गिरावट देखी गई है। संयुक्त राज्य अमेरिका में एक पुरुष के लिए औसत जीवन प्रत्याशा अब 76.1 वर्ष है, जबकि एक महिला 81.1 वर्ष जीने की उम्मीद कर सकती है। अफसोस की बात है कि अध्ययनों का अनुमान है कि बड़ी संख्या में प्राथमिक बीमारियों के प्रभाव के साथ-साथ नशीली दवाओं के ओवरडोज से होने वाली मौतों की संख्या में वृद्धि (जैसे , ओपिओइड दुरुपयोग)। संयुक्त राज्य में, हृदय रोग मृत्यु का प्रमुख कारण है, इसके बाद कैंसर और श्वसन रोग अगले सबसे सामान्य कारणों के रूप में हैं। मधुमेह से होने वाली मौतों की संख्या भी बढ़ रही है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर बीमारी के खतरे को कम किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, पौष्टिक रूप से संतुलित आहार का सेवन, नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि में शामिल होना, और स्वस्थ शरीर के वजन को बनाए रखना हृदय रोग, मधुमेह और विभिन्न प्रकार के कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकता है। धूम्रपान छोड़ना और सेकेंड हैंड धुएं से दूर रहना हृदय और श्वसन संबंधी स्थितियों के विकास के जोखिम को कम करने के दो सबसे अच्छे तरीके हैं।

सर्जन जनरल के निष्कर्षों के अनुसार, चार कारक जो किसी के स्वास्थ्य और लंबे जीवन जीने की क्षमता पर सबसे अधिक प्रभाव डालते हैं वे हैं: किसी की जीवन शैली, आनुवंशिकता, पर्यावरण और प्राप्त चिकित्सा उपचार की क्षमता। मानव जीवन का निर्धारण करने में सबसे महत्वपूर्ण कारक उसकी जीवन शैली है, जो जीवन की लंबाई में भिन्नता के 53 प्रतिशत के लिए जिम्मेदार है। जेनेटिक्स दूसरा सबसे महत्वपूर्ण घटक है जो स्वास्थ्य और दीर्घायु में योगदान देता है। परिवारों पर शोध के अनुसार, वंशानुगत चर एक व्यक्ति के जीवनकाल के पच्चीस प्रतिशत के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह अनुमान लगाया गया है कि पर्यावरण और लोगों को मिलने वाली चिकित्सा देखभाल का स्तर दीर्घायु में लगभग 23 प्रतिशत भिन्नता के लिए जिम्मेदार है। क्योंकि हमारा 75% कारकों पर नियंत्रण है जो यह निर्धारित करते हैं कि हम अस्वस्थ होंगे या नहीं, हम अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने और अपनी भलाई को आगे बढ़ाने के लिए जो उपाय करते हैं, उनमें काफी प्रभाव पड़ने की संभावना होती है।

एक जमाने में रोग-मुक्त होना स्वास्थ्य का स्वर्ण मानक माना जाता था। 1970 के दशक में, व्यायाम विज्ञान के क्षेत्र में बड़ी संख्या में शोधकर्ता और स्वास्थ्य के क्षेत्र में शिक्षक इस संकीर्ण परिभाषा से असंतुष्ट हो गए। आगे की सोच रखने वाले इन स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना था कि स्वास्थ्य में केवल शारीरिक फिटनेस से कहीं अधिक शामिल है; इसमें भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण भी शामिल है। वे धारणा के लिए एक नया शब्द लेकर आए हैं, जिसे वे भलाई कहते हैं। कल्याण का वर्णन करने का एक तरीका किसी व्यक्ति के इष्टतम स्वास्थ्य की स्थिति के रूप में है, जिसमें किसी के कल्याण के सभी पहलुओं को शामिल किया गया है। एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करके कल्याण की स्थिति प्राप्त की जा सकती है जिसमें नियमित शारीरिक व्यायाम, सही आहार, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन और अवांछित आदतों का उन्मूलन शामिल है। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति में विभिन्न प्रकार के कारक योगदान करते हैं। कल्याण में आठ परस्पर संबंधित घटक होते हैं: शारीरिक कल्याण, भावनात्मक कल्याण, बौद्धिक कल्याण, आध्यात्मिक कल्याण, सामाजिक कल्याण, पर्यावरण कल्याण, व्यावसायिक कल्याण और वित्तीय कल्याण।

शारीरिक कल्याण

फिजिकल वेलनेस शब्द उन सभी क्रियाओं को संदर्भित करता है जो एक स्वस्थ काया को बनाए रखने के लिए की जाती हैं। एक स्वस्थ शरीर का वजन और शारीरिक फिटनेस का स्तर दोनों आवश्यक घटक हैं जिन्हें प्राथमिकता दी जानी चाहिए। शरीर का स्वस्थ वजन होना आवश्यक है क्योंकि शरीर में वसा का उच्च प्रतिशत होने से टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शारीरिक फिटनेस के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने से किसी के बीमारी के जोखिम को कम करने और उसके जीवन की गुणवत्ता को ऊपर उठाने से उसके स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। किसी के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अन्य प्रमुख आदतों में एक अच्छा आहार बनाए रखना, डॉक्टर से नियमित जांच करवाना और व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में सतर्क रहना शामिल है।

भावनात्मक कल्याण

जब यह बात आती है कि आप अपने और दूसरों के बारे में कैसा महसूस करते हैं, तो आपकी भावनाएँ उनके समग्र प्रभाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। भावनात्मक तंदुरुस्ती, जिसे अक्सर मानसिक स्वास्थ्य के रूप में जाना जाता है, एक व्यक्ति की सामाजिक क्षमता के स्तर के साथ-साथ अन्य लोगों के साथ उनके संबंधों की गुणवत्ता को संदर्भित करता है। आपके आत्म-सम्मान की डिग्री और दिन-प्रतिदिन के सांसारिक तनावों से निपटने की आपकी क्षमता अतिरिक्त कारक हैं जो आपकी भावनात्मक भलाई

को निर्धारित करने में जाते हैं।

भावनात्मक स्थिरता को इस बात से मापा जाता है कि लोग कितने प्रभावी ढंग से उन दबावों का सामना कर सकते हैं जिनका वे दैनिक सामना करते हैं। अधिकांश व्यक्ति जीवन में अपरिहार्य उतार-चढ़ाव से निपटने के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं; बहरहाल, सामान्य घटनाओं से निपटने में असमर्थता खराब भावनात्मक स्वास्थ्य या अवसाद और चिंता विकार जैसी बीमारियों का कारण बन सकती है। काम करने की उम्र (15 से 44 साल के बीच) के लोगों के लिए मानसिक बीमारियां विकलांगता का प्राथमिक कारण हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य तब प्राप्त होता है जब कोई जीवन में आने वाली कई चुनौतियों के लिए उचित रूप से प्रतिक्रिया कर सकता है, इसलिए असाधारण रूप से उच्च या बहुत कम भावनात्मक स्थिति की विस्तारित अवधि से बचा जा सकता है।

बौद्धिक कल्याण

आप जीवन भर अपनी शिक्षा जारी रख कर अपने बौद्धिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं। इससे आपका दिमाग लगा रहेगा। इस पहलू के विकास के लिए कॉलेज जीवन का अनुभव बहुत अच्छा है। व्याख्यान में भाग लेना, पढ़ना, और मित्रों और प्रोफेसर्स के साथ गहन बातचीत में भाग लेना सभी गतिविधियाँ हैं जो बेहतर बौद्धिक स्वास्थ्य में योगदान करती हैं। मुद्दों का वर्णन करने और समाधान खोजने की आपकी क्षमता में सुधार जारी है और नए ज्ञान का संचय आपको उपलब्धि और संतुष्टि की भावना दे सकता है। आपके सामने प्रस्तुत की गई संभावनाओं का उपयोग करें ताकि आप अपनी बुद्धि का विस्तार कर सकें। वर्तमान घटनाओं के साथ बने रहें, अन्य लोगों के साथ गहन बातचीत में भाग लें, और किताबें पढ़ें या किताब पढ़ना सुनें।

आध्यात्मिक कल्याण

लोगों के लिए "आध्यात्मिक" शब्द का क्या अर्थ है, इसकी विभिन्न व्याख्याएँ हैं। आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होने का क्या अर्थ है, इसके वर्णन में अक्सर अर्थ और उद्देश्य की भावना शामिल होती है। हालांकि कई लोग आध्यात्मिक कल्याण की अपनी परिभाषा को अपने धार्मिक विचारों पर आधारित करते हैं, लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आध्यात्मिक कल्याण के लिए धर्म की आवश्यकता नहीं है। लोग प्रार्थना, स्वेच्छा से, प्राकृतिक दुनिया की सराहना करने और दूसरों की मदद करने जैसी गतिविधियों के माध्यम से जीवन में अपना उद्देश्य खोजते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवधारणा को कोई कैसे समझता है, यह भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ मजबूत संबंध के कारण कल्याण का एक अनिवार्य घटक है। सर्वोत्तम संभव आध्यात्मिक स्वास्थ्य में रहने के लिए, आपको अपने अस्तित्व के मूलभूत अर्थ को समझने में सक्षम होना चाहिए, प्यार, खुशी, दुःख, शांति और दुःख को महसूस करना चाहिए; जीवन के सभी रूपों को संजोना और सम्मान करते हुए। किसी के

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को उसकी अधिकतम क्षमता तक बनाए रखने का आनंद कुछ ऐसा है जिसे किसी भी व्यक्ति द्वारा सराहा जा सकता है जिसने कभी लुभावनी सूर्यास्त देखी हो या वसंत की पहली ताजा सुगंध ली हो।

सामाजिक कल्याण

सार्थक पारस्परिक संबंधों का निर्माण और रखरखाव, जो अंततः मित्रों और परिवार से मिलकर एक समर्थन नेटवर्क की ओर जाता है, सामाजिक भलाई के आवश्यक घटक हैं। मजबूत सामाजिक स्वास्थ्य होने से आप अन्य लोगों के साथ अपने संबंधों में अधिक आत्मविश्वासी बनते हैं और आपको भावनात्मक स्थिरता की भावना देते हैं। यह हमेशा आपके महत्वपूर्ण समर्थन नेटवर्क में व्यक्तियों की संख्या नहीं होती है; बल्कि, जो महत्वपूर्ण है वह उन संबंधों की गुणवत्ता है। एक मजबूत सामाजिक नेटवर्क के रखरखाव के लिए उत्कृष्ट संचार कौशल की खेती बहुत जरूरी है।

पर्यावरण कल्याण

किसी के स्वास्थ्य पर उसके परिवेश का प्रभाव पर्यावरणीय कल्याण का एक घटक है, साथ ही उसके कार्य और वे कार्य आसपास के वातावरण को कैसे प्रभावित करते हैं। हमारे परिवेश में हमारे शरीर के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने या बाधित करने की क्षमता है। उदाहरण के लिए, वायु प्रदूषण और जल प्रदूषण जैसी पर्यावरणीय समस्याओं का किसी के शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। गंदी हवा में सांस लेने से व्यक्ति को कई अलग-अलग श्वसन रोगों के विकास का खतरा हो सकता है। पीने के पानी के माध्यम से संक्रामक रोग प्राप्त हो सकते हैं जो रोगजनक बैक्टीरिया से दूषित है और पीने के पानी में कार्सिनोजेन्स के साथ कैंसर के कुछ रूपों के विकास की संभावना बढ़ सकती है। आपके परिवेश में आपके स्वास्थ्य की स्थिति को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करने की क्षमता है। उदाहरण के लिए, एक सुरक्षित जगह पर होने से आराम और सुरक्षा की भावनाएं पैदा हो सकती हैं, जो आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। यदि आप अपने परिवेश में सहज महसूस करते हैं, तो आपके पास बाहर समय बिताने की अधिक प्रवृत्ति होगी, जहाँ आप अपनी शारीरिक फिटनेस पर काम कर सकते हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। हमारे आस-पास की दुनिया के साथ हमारा जो संबंध है वह दो-तरफा सड़क है। हमारे कार्यों का आसपास के क्षेत्र पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है? क्या आप नियमित रूप से रीसायकल करते हैं, या आपके कचरे का एक बड़ा हिस्सा लैंडफिल में फेंक दिया जाता है? जब आपके पास अवसर होता है, तो क्या आप कारपूलिंग में भाग लेते हैं या आप सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते हैं? व्यापक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए, आपको पहले खुद को पर्यावरण के बारे में शिक्षित करना होगा, फिर पर्यावरण के खतरों से खुद को बचाने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, और अंत में, आपको पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव के लिए जिम्मेदार होना चाहिए।

व्यावसायिक कल्याण

उच्च स्तर की कार्य संतुष्टि व्यावसायिक भलाई का एक प्रमुख घटक है। यह एक ऐसी नौकरी का परिणाम है जो आपको उद्देश्य की भावना देती है, आपको बौद्धिक रूप से चुनौती देती है, और आपको काम पर और उसके बाद समान विचारधारा वाले लोगों से जोड़ती है। भले ही एक उच्च वेतन वांछित है, यह एक स्वस्थ कार्य वातावरण सुनिश्चित नहीं करता है। एक कर्मचारी की भलाई की भावना प्राप्त की जा सकती है यदि वे जो करते हैं उसकी सराहना करते हैं और इसके लिए पहचाने जाते हैं। व्यावसायिक भलाई एक अकेला पहलू नहीं है, बल्कि भलाई के अन्य तीन स्तंभों में एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता है: भावनात्मक, बौद्धिक और सामाजिक।

वित्तीय कल्याण

वित्तीय कल्याण आपकी आय पर आराम से रहने की क्षमता को संदर्भित करता है और वित्तीय आपात स्थिति और शिक्षा और सेवानिवृत्ति जैसे लक्ष्यों के लिए बचत करने का साधन है। वित्तीय कल्याण में जिम्मेदारी से अपने धन का प्रबंधन करने की आपकी क्षमता शामिल है। यह आपको मन की शांति प्रदान कर सकता है और आपके भावनात्मक, सामाजिक और व्यावसायिक कल्याण में योगदान दे सकता है।

वेलनेस घटकों की सहभागिता

कल्याण का कोई भी घटक अलगाव में काम नहीं करता है; सभी आठ मिलकर काम करते हैं। उदाहरण के लिए, एक चिंता या अवसादग्रस्तता विकार वाले लोग, जिन्हें पुरानी शारीरिक बीमारी भी है, उन लोगों की तुलना में अधिक शारीरिक लक्षणों की रिपोर्ट करते हैं, जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य विकार नहीं है। मजबूत आध्यात्मिकता मानसिक विकारों की कम दर, बेहतर प्रतिरक्षा कार्य और अधिक से जुड़ी होती है। स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहारों में भागीदारी। 2,3 कल्याण के सभी पहलुओं के संतुलन के माध्यम से कुल कल्याण प्राप्त किया जाता है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि तंदुरुस्ती एक सतत परिवर्तनशील घटना है। हर दिन के फैसले इस बात को प्रभावित करते हैं कि आप वेलनेस स्पेक्ट्रम पर कहां हैं। निरंतरता के एक छोर पर एक ही समय में सभी आठ स्वास्थ्य घटकों को पूरा करके कुल कल्याण प्राप्त किया जा सकता है। परिणामस्वरूप, कल्याण का निम्न स्तर तब प्राप्त होता है जब केवल कुछ तंदुरुस्ती घटकों को प्राप्त किया जाता है। स्वस्थ आदतों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने से आपको इष्टतम कल्याण की स्थिति प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

आठ स्वास्थ्य घटकों में से कोई भी अकेले काम नहीं कर सकता; बल्कि, उन सभी को मिलकर

काम करना चाहिए। जिन लोगों को चिंता या अवसाद जैसी लंबी अवधि की चिकित्सा बीमारी के अलावा मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, उन लोगों की तुलना में अधिक शारीरिक लक्षण हो सकते हैं। आध्यात्मिकता को मानसिक बीमारी की कम दर, बेहतर प्रतिरक्षात्मक कार्य और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों में उच्च भागीदारी से जोड़ा गया है। जब भलाई के सभी क्षेत्रों की जांच की जाती है, तभी कोई पूर्णता प्राप्त कर सकता है।

इसमें कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि भलाई एक सतत प्रयास है। आपके द्वारा प्रतिदिन लिए जाने वाले निर्णय आपको भलाई की एक निरंतरता के साथ आगे बढ़ाते हैं जिसे आपने अपने लिए बनाया है। पूर्ण कल्याण की स्थिति, जो निरंतरता के एक छोर पर स्थित है, तब प्राप्त होती है जब कल्याण के सभी आठ घटक एक साथ प्राप्त होते हैं। दूसरी ओर, कम स्तर की भलाई सातत्य के दूसरे छोर पर स्थित है। इस प्रकार का कल्याण केवल कुछ स्वास्थ्य घटकों को पूरा करने का परिणाम है। हानिकारक व्यवहारों को खत्म करना और स्वस्थ आदतों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना दो कदम हैं जिन्हें आप अपने समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए उठा सकते हैं।

व्यायाम एक प्रकार की शारीरिक गतिविधि है

दोनों "शारीरिक गतिविधि" और "व्यायाम" मानव आंदोलन के अलग-अलग पहलुओं को संदर्भित करते हैं, फिर भी उन्हें अक्सर एक दूसरे के स्थान पर उपयोग किया जाता है। किसी भी प्रकार की गति जिसमें आपकी मांसपेशियों का उपयोग शामिल है, एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम माना जाता है, भले ही यह कितनी भी ऊर्जा जलती हो या आप इसे क्यों करते हैं। सक्रिय होना एक जीवन शैली पसंद हो सकता है, कुछ ऐसा जो आप अपने पेशे के हिस्से के रूप में करते हैं, या कुछ ऐसा जो आप अपने समय में मनोरंजन के लिए करते हैं। घर का काम, कक्षा में चलना और सीढ़ियों का उपयोग करना, ये सभी गतिविधियों के उदाहरण हैं जो एक सक्रिय जीवन शैली में योगदान करते हैं। आपके पास खाली समय होने पर कोई भी क्रिया जो आप करते हैं उसे अवकाश के लिए एक शारीरिक व्यायाम माना जाता है।

शारीरिक गतिविधि के संदर्भ में, "व्यायाम" किसी भी क्रिया को संदर्भित करता है जो शारीरिक फिटनेस के स्तर को बढ़ाने या बनाए रखने के लिए नियोजित, संगठित और किया जाता है। क्योंकि वे नियोजित हैं और किसी व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस के रखरखाव या सुधार में योगदान करते हैं, कंडीशनिंग और फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करने वाली लगभग सभी गतिविधियों को व्यायाम का रूप माना जाता है। अपने स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस के स्तर में सुधार करने के लिए, लोग व्यायाम के रूप में जानी जाने वाली शारीरिक गतिविधि में संलग्न होते हैं, जिसमें अक्सर जॉगिंग या तैराकी जैसी जोरदार गतिविधियाँ शामिल होती हैं। यद्यपि किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि में भाग लेने से आपके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, व्यायाम वह है जो सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है।

व्यायाम और शारीरिक गतिविधि के स्वास्थ्य लाभ

अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी) की एक हालिया रिपोर्ट से पता चलता है कि केवल 20% अमेरिकी वयस्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अनुशंसित मात्रा में व्यायाम करते हैं। हम में से अधिकांश लोग जानते हैं कि नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि से कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं। मांसपेशियों की टोन में सुधार और शरीर की चर्बी कम करने के अलावा, नियमित व्यायाम हमारे फिटनेस स्तर और रोजमर्रा के कार्यों को करने की क्षमता में सुधार करता है। शायद इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह आपको संपूर्ण तंदुरुस्ती हासिल करने में मदद कर सकता है।⁴

शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य पर सर्जन जनरल की रिपोर्ट में नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभों पर बल दिया गया है। इस सर्वेक्षण के परिणामों के अनुसार, निष्क्रियता एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। दूसरी ओर, अध्ययनों से पता चला है कि सप्ताह में पांच दिन हल्के से मध्यम शारीरिक व्यायाम के रूप में 30 मिनट से भी किसी के स्वास्थ्य को काफी लाभ हो सकता है। इस अध्ययन के अनुसार, शारीरिक गतिविधि और व्यायाम कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए शारीरिक व्यायाम के विभिन्न स्तरों की आवश्यकता होती है। नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि से हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह और कई तरह के कैंसर को कम किया जा सकता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डियों का द्रव्यमान कम होता जाता है, लेकिन जब हम व्यायाम करते हैं, तो हम इसे वापस बना लेते हैं। एक व्यक्ति की उम्र के रूप में शारीरिक कार्य क्षमता को बनाए रखना, जीवन प्रत्याशा को बढ़ाना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना, ये सभी नियमित व्यायाम के लाभ हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभों में बेहतर मूड और अवसाद और चिंता विकारों का कम जोखिम शामिल है।^{5,6}

स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस और कौशल से संबंधित शारीरिक फिटनेस व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमों की दो व्यापक श्रेणियां हैं। इस पुस्तक का जोर किसी के स्वास्थ्य के लिए समग्र शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाने पर है। स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम का व्यापक उद्देश्य किसी के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना है। इस प्रकार के कसरत कार्यक्रम में भाग लेने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को कम किया जा सकता है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है। दूसरी ओर खेल-और कौशल-संबंधी फिटनेस का उद्देश्य किसी विशेष खेल या गतिविधि में भाग लेने की क्षमता को बढ़ाना है।

अधिकांश व्यायाम विशेषज्ञ सोचते हैं कि स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस में पांच मुख्य घटक शामिल हैं: कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरज, मांसपेशियों की ताकत, मांसपेशियों की सहनशक्ति, लचीलापन और शरीर की संरचना। कुछ व्यायाम विशेषज्ञों द्वारा मोटर कौशल के निष्पादन को छठा घटक माना जाता है। आंदोलन में चपलता और तुल्यकालन मोटर प्रतिभा के उदाहरण हैं। शारीरिक फिटनेस क्योंकि यह

स्वास्थ्य से संबंधित है, मोटर कौशल पर बहुत अधिक निर्भर नहीं है, भले ही ये क्षमताएं खेल प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण हैं। दूसरी ओर, ये मोटर क्षमताएं अधिक महत्वपूर्ण हो जाती हैं क्योंकि हम वृद्ध हो जाते हैं क्योंकि वे बुजुर्गों में गिरने से रोकने में मदद कर सकते हैं। स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस में पांच घटक होते हैं: कार्डियोरेस्पिरेटरी एंड्योरेंस, मस्क्युलर स्ट्रेंथ, मस्क्युलर एंड्योरेंस, फ्लेक्सिबिलिटी और बॉडी कंपोजिशन।

स्वस्थ जीवन जीने के तरीके को अपनाने से आपके समग्र कल्याण और खुशी में सुधार संभव है। यदि आप निम्नलिखित व्यवहारों में संलग्न हैं, तो आप व्यापक कल्याण प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं:

- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और नियमित व्यायाम करें
- विस्तारित अवधि के लिए बैठने से बचें
- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- पौष्टिक आहार का सेवन करें
- तनाव का प्रबंधन करो
- ड्रग्स और सिगरेट से दूर रहें
- अपने शराब का सेवन उचित स्तर पर रखें
- चोट के अपने जोखिम को कम करें
- अपने स्वास्थ्य की नियमित जांच करवाएं और संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए सावधानी बरतें
- अपने परिवार और दोस्तों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखें
- एक स्वस्थ आध्यात्मिक अभ्यास में अपने जीवन में अर्थ की तलाश करना और उस अर्थ और अस्तित्व के अच्छे गुणों पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है।
- किसी ऐसे कार्य में भाग लें जो आपको सिद्धि और प्रसन्नता का अनुभव कराए।
- ऐसा जीवन स्तर बनाए रखें जो आपकी आय के स्तर के लिए उपयुक्त हो और अपने धन के प्रति जिम्मेदार हों।

परिवर्तन के चरण

चरण 1: चरण 1 में व्यक्तियों के पास अपने अस्वास्थ्यकर व्यवहार को बदलने की कोई वर्तमान योजना नहीं है। उन्हें बदलने की आवश्यकता का एहसास नहीं हो सकता है, या वे बस बदलना नहीं चाहते हैं। इस अवस्था से अगली अवस्था में जाने के लिए स्वस्थ व्यवहारों के लाभों के बारे में अधिक ज्ञान की आवश्यकता होती है ताकि परिवर्तन की आवश्यकता को पहचाना जा सके।⁵

स्टेज 2: स्टेज 2 में, एक व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन की आवश्यकता के बारे में जानता है और अगले कई महीनों में बदलाव करने का इरादा रखता है। हालाँकि, इस अवस्था में लोग अक्सर इस बारे में अस्पष्ट होते हैं कि इस परिवर्तन को कैसे पूरा किया जाए। इस चरण से आगे बढ़ने के लिए, अतिरिक्त जानकारी और व्यवहार परिवर्तन कैसे आरंभ करें, इसके बारे में विवरण की आवश्यकता है।

स्टेज 3: स्टेज 3 के दौरान, व्यक्ति एक महीने के भीतर कार्रवाई करने की योजना बनाता है। वह व्यवहार परिवर्तन के लाभों को स्वीकार करता है और आवश्यक प्रक्रिया से अवगत है। कुछ मामलों में, हो सकता है कि व्यक्ति ने बदलाव की योजना बनाई हो।

स्टेज 4: स्टेज 4 में, व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन लाने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहा है। इस चरण के लिए प्रेरणा और प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। इस चरण के दौरान पुराने और अस्वास्थ्यकर पैटर्न में वापसी आम है, और व्यक्ति पिछले चरण में वापस आ सकता है।

चरण 5: 6 महीने तक व्यवहार परिवर्तन को बनाए रखने के बाद, व्यक्ति रखरखाव चरण में प्रवेश करता है। इस बिंदु पर, परिवर्तन एक आदत बन गया है और इसके लिए कम सचेत प्रयास की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे यह चरण आगे बढ़ता है, पुरानी आदतों को फिर से शुरू करने का मोह लगातार कम होता जाता है। पिछले चरणों में से प्रत्येक में एक व्यक्ति द्वारा बिताया गया समय अत्यधिक व्यक्तिगत होता है, और व्यवहार परिवर्तन को स्थायी बनाने से पहले लोग अक्सर चरणों के बीच कई बार आगे-पीछे चलते हैं।

स्टेज 6: किसी व्यक्ति द्वारा 5 साल से अधिक समय तक व्यवहार बनाए रखने के बाद, वे अंतिम चरण में पहुंच गए हैं। इस अवस्था तक पहुंचने का अर्थ है कि स्वस्थ व्यवहार सामान्य व्यवहार बन गया है, और पुराने हानिकारक पैटर्न पर लौटने का कोई डर नहीं है। इस अवस्था में लोगों ने एक बेहतर आत्म-छवि प्राप्त की है और अपने लक्षित व्यवहार को बनाए रखने में सक्षम हैं।

गतिहीन जीवन शैली के नकारात्मक दुष्प्रभाव

बैठने के दौरान आप कम कैलोरी बर्न करते हैं

जाहिर है, जिम या योगा क्लास जाने से कैलोरी बर्न होती है। लेकिन आपको इस बात पर आश्चर्य होगा कि खड़े होने और चलने जैसे सरलतम कामों में भी आप कितनी कैलोरी बर्न करते हैं। इस प्रकार के निम्न-स्तरीय ऊर्जा-जलने को *NEAT* - गैर-व्यायाम गतिविधि थर्मोजेनेसिस कहा जाता है। यह सुनिश्चित करना कि आप ऊर्जा के इस स्तर को उच्च रखें, वजन बढ़ाने से लड़ने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। बैठने या लेटने जैसी कम ऊर्जा वाली गतिविधियों में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है, और इस प्रकार एनईएटी के माध्यम से आपके द्वारा प्रतिदिन जलाई जाने वाली कैलोरी की संख्या को सीमित कर रहे हैं।¹

अधिक समय बैठने का मतलब वजन बढ़ने की अधिक संभावना है

यह एक आश्चर्य के रूप में नहीं आना चाहिए - जितना अधिक समय आप बैठने में बिताते हैं, उतनी ही कम कैलोरी आप जलाते हैं, और इस प्रकार, आपके वजन बढ़ने की संभावना अधिक होती है। लंबे समय तक बैठने से न केवल वजन बढ़ता है, बल्कि इससे मोटापा भी गंभीर रूप से बढ़ सकता है। आपकी जीवनशैली जितनी अधिक गतिहीन होगी, आपके मोटे होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। एक अध्ययन में पाया गया कि मोटे लोग आपके औसत व्यक्ति की तुलना में हर दिन अतिरिक्त 2 घंटे बैठे रहते हैं। इसका मतलब है कि जो व्यक्ति मोटा है वह दिन में कम से कम 14 घंटे बैठकर काम करता है।²

बैठने की लंबी अवधि आपको पुरानी बीमारी के खतरे में डालती है

जितना अधिक समय आप बैठने में बिताते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि आप उन 30 पुरानी बीमारियों में से एक के विकसित होने की संभावना रखते हैं जो एक गतिहीन जीवन शैली से संबंधित हैं। जब आप अपने जीवन का बहुत अधिक समय बैठे रहने में व्यतीत करते हैं, तो सबसे बड़ी बीमारियाँ टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोग हैं। वास्तव में, गतिहीन जीवन जीने वालों में टाइप 2 मधुमेह विकसित होने का 112% अधिक जोखिम होता है, और हृदय रोग विकसित होने का जोखिम 147% अधिक होता है। जो लोग एक दिन में 1,500 से कम कदम चलते हैं और अपने कैलोरी सेवन को समायोजित किए बिना विस्तारित अवधि के लिए बैठते हैं, वे इंसुलिन प्रतिरोधी बनने की अधिक संभावना रखते हैं। दूसरे शब्दों में, आप जितने अधिक निष्क्रिय होते हैं, इंसुलिन प्रतिरोध विकसित होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है, और इस प्रकार, टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना होती है।³

ज्यादा बैठने से जल्दी मौत हो सकती है

हालांकि काफी रुग्ण, यह एक अपरिहार्य विषय है। इस विषय पर काफी शोध किया गया है, और यह कुछ लोगों द्वारा निर्धारित किया गया है कि गतिहीन जीवन जीने वाले अधिकांश लोग खुद को प्रारंभिक मृत्यु के 22-49% अधिक जोखिम में डाल रहे थे।⁴

एक घंटे के व्यायाम से बैठने का पूरा समय नहीं बदल जाता

क्या यह बहुत अच्छा नहीं होगा यदि आप पूरे दिन बैठे रहने के नकारात्मक प्रभावों को दूर करने के लिए जिम में एक घंटा बिता सकें या बाहर दौड़ लगा सकें? दुर्भाग्य से, यह उस तरह से काम नहीं करता। आपकी दैनिक व्यायाम की आदत के बावजूद, लंबे समय तक बैठे रहने से कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। जबकि जब आप व्यायाम नहीं कर रहे होते हैं तो स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ जाती हैं, यह मत सोचिए कि आपकी दैनिक योग कक्षाएं दिन के लिए आपके 8-12 घंटों के बैठने के खतरों को दूर कर देंगी।⁵

गतिहीन व्यवहार, व्यायाम, और हृदय स्वास्थ्य

हृदय रोग और बहु-कारक मृत्यु दर के लिए दुनिया भर में गतिहीन व्यवहार और शारीरिक निष्क्रियता प्रमुख परिवर्तनीय जोखिम कारकों में से हैं। कई पुरानी बीमारियों, विशेष रूप से हृदय रोग को रोकने के लिए सभी आयु समूहों, जातियों, जातियों और दोनों लिंगों में कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस के बेहतर स्तर के लिए शारीरिक गतिविधि और व्यायाम प्रशिक्षण को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। गतिहीन व्यवहार और शारीरिक निष्क्रियता का नकारात्मक प्रभाव है, साथ ही हृदय रोग सहित पुरानी गैर-संचारी बीमारियों की रोकथाम के लिए शारीरिक गतिविधि और व्यायाम प्रशिक्षण और कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस के लाभकारी प्रभाव हैं।⁶

हालांकि अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन, अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी, और अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, अन्य प्रमुख संगठनों के बीच, इस बात पर जोर दिया है कि गतिहीन व्यवहार और शारीरिक निष्क्रियता प्रमुख संशोधित हृदय रोग जोखिम कारक हैं, संयुक्त राज्य अमेरिका और दुनिया भर में एक बड़ा प्रतिशत जनसंख्या अभी भी उच्च स्तर के गतिहीन व्यवहार और निम्न स्तर की शारीरिक गतिविधि के साथ मौजूद है। हाल ही में, संयुक्त राज्य अमेरिका और दुनिया भर में पुरानी बीमारियों, विशेष रूप से कार्डियोवैस्कुलर बीमारी को रोकने के प्रयासों में अभ्यास प्रशिक्षण को बढ़ावा देने और कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस के स्तर में सुधार सहित स्वास्थ्य प्रचार को प्राथमिकता देने पर एक प्रमुख जोर दिया गया है। मध्यम और जोरदार गतिविधि में वृद्धि से जुड़े सकारात्मक हृदय स्वास्थ्य प्रभावों के अलावा, गतिहीन व्यवहार से जुड़े नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों के उभरते प्रमाण हैं। यह जोर देना

महत्वपूर्ण है कि गतिहीन व्यवहार शारीरिक निष्क्रियता से अलग है, जहां एक व्यक्ति मध्यम से जोरदार गतिविधि नहीं करता है। कोई उस स्थिति की कल्पना कर सकता है जहां कोई व्यक्ति प्रति सप्ताह अनुशंसित 150 से 300 मिनट के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय है, फिर भी वे एक गतिहीन व्यवसाय में या अपने खाली समय के दौरान दिन में कई घंटे बैठ सकते हैं।⁷

लंबे समय तक बैठने की समस्या

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने बैठने में लगने वाले समय को कम करने और लंबे समय तक बैठने की अवधि को तोड़ने की सिफारिश की है। प्रायोगिक अध्ययनों ने एक प्रयोगशाला सेटिंग में गतिहीन व्यवहार की नकल की है और लंबे समय तक बैठने वाले व्यक्तियों की तुलना ऐसे व्यक्तियों से की है जो आंतरायिक प्रकाश-तीव्रता वाली गतिविधि करते हैं। लंबे समय तक बैठने की तुलना में, रुक-रुक कर बैठने के समय को तोड़कर, हल्की-तीव्रता वाली गतिविधि बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती है। ऐसे व्यक्ति जो लंबे समय तक रुक-रुक कर गतिविधि के बिना बैठे रहते हैं, उनका चयापचय कम हो जाता है। एक साथ लिया गया, इन परिणामों से संकेत मिलता है कि गतिहीन व्यवहारों के साथ देखी गई चयापचय गड़बड़ी कम समग्र चयापचय के परिणामस्वरूप होती है। गतिहीन व्यवहारों, जैसे दैनिक बैठने का समय या टेलीविजन देखने, और स्वास्थ्य परिणामों के बीच संघों की बड़ी संख्या में अध्ययन हैं। गतिहीन व्यवहार और हृदय और अन्य बीमारियों से मृत्यु दर के बीच संबंध के लिए भी काफी सबूत हैं।⁸

आसीन जीवन शैली और स्वास्थ्य जोखिम

गतिहीन जीवन शैली, मृत्यु दर और रुग्णता

एक गतिहीन जीवन शैली हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और समय से पहले मृत्यु दर से दृढ़ता से जुड़ी हुई है। कुल दैनिक गतिहीन समय और टेलीविजन देखने का समय मृत्यु दर में वृद्धि के जोखिम से संबंधित है। गतिहीन समय (बैठने का समय, टेलीविजन या स्क्रीन देखने का समय, एक दिन में बैठने के दौरान आराम का समय) हृदय और अन्य संबंधित बीमारियों से जुड़ा हुआ है। विशेष रूप से, गतिहीन समय का प्रतिकूल प्रभाव उन लोगों में अधिक स्पष्ट था जो लगातार शारीरिक गतिविधि में लगे लोगों की तुलना में कम शारीरिक गतिविधि में लगे हुए थे। कम शारीरिक गतिविधि की तुलना में उच्च शारीरिक गतिविधि के साथ बहु-कारण मृत्यु दर का सापेक्ष जोखिम 30% अधिक था।¹

आसीन जीवन शैली और चयापचय संबंधी रोग

डायबिटीज मेलिटस - टाइप 2 डायबिटीज मेलिटस का प्रसार बढ़ते गतिहीन समय के साथ बढ़ता है जिसे विभिन्न अध्ययनों में लगातार प्रलेखित किया गया है। गतिहीन समय और शारीरिक गतिविधि दोनों पर विचार करते हुए जोखिम के आकलन में, बढ़ते दैनिक गतिहीन समय के साथ जोखिम बढ़ गया, और प्रभाव शारीरिक गतिविधि के स्तर से ऑफसेट नहीं हुआ। बढ़ते दैनिक गतिहीन समय के साथ हृदय रोग का जोखिम भी बढ़ गया, और हालांकि शारीरिक गतिविधि का स्तर इस प्रभाव को थोड़ा कम कर देता है, गतिहीन समय अभी भी जोखिम में काफी वृद्धि करता है। इससे पता चलता है कि शारीरिक गतिविधि का स्तर हृदय रोग के जोखिम पर लंबे समय तक गतिहीन रहने के प्रभाव को प्रभावित नहीं करता है। कुछ जैविक तंत्र हृदय रोग और जोखिम पर कुल दैनिक गतिहीन समय के प्रभाव की व्याख्या कर सकते हैं। लंबे समय तक बैठे रहना मांसपेशी ग्लूकोज ट्रांसपोर्टर प्रोटीन की सामग्री और गतिविधि को प्रभावित करने के लिए जाना जाता है।²

उच्च रक्तचाप - एक गतिहीन जीवन शैली विभिन्न तंत्रों के माध्यम से रक्तचाप को प्रभावित करती है, और बाद में कार्डियक आउटपुट और कुल परिधीय संवहनी प्रतिरोध को बदलकर रक्तचाप को बदल देती है। लंबे समय तक गतिहीन रहने से चयापचय की मांग और प्रणालीगत रक्त प्रवाह कम हो जाता है, और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करके, यह ऑक्सीडेटिव तनाव को बढ़ाते हुए और निम्न-श्रेणी के भड़काऊ कैस्केड को बढ़ावा देते हुए इंसुलिन संवेदनशीलता और संवहनी कार्य को कम करता है। गतिहीन व्यवहारों में, गैर-संवादात्मक गतिहीन व्यवहारों (टेलीविजन देखना, सोना) को संवादात्मक गतिहीन व्यवहारों (ड्राइविंग, कंप्यूटर का उपयोग करना) की तुलना में जोखिम को और अधिक बढ़ाने के लिए

सूचित किया गया है।³

डिस्लिपिडेमिया - गतिहीन व्यवहार रक्त में ट्राइग्लिसराइड के स्तर में वृद्धि, कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी और इंसुलिन संवेदनशीलता में कमी के कारण चयापचय संबंधी शिथिलता को प्रेरित करता है। एक अध्ययन ने बताया कि गतिहीन व्यवहारों ने नए निदान किए गए डिस्लिपिडेमियास की दर और जोखिम को बढ़ा दिया।⁴

मोटापा - गतिहीन समय का कमर की परिधि के साथ महत्वपूर्ण संबंध माना जाता है। मोटे रोगी कम हिलते-डुलते हैं; इसलिए, बेहतर स्वास्थ्य के लिए गतिविधि का स्तर बढ़ाना आवश्यक है। बहुत देर तक बैठे रहने का संबंध मोटापे और खराब स्वास्थ्य से है।⁵

गतिहीन जीवन शैली और कैंसर का जोखिम

आसीन व्यवहार भी कैंसर की व्यापकता से निकटता से संबंधित है। गतिहीन व्यवहार और कैंसर की व्यापकता के बीच सहसंबंध की जांच करने वाले एक अध्ययन के अनुसार, सबसे कम गतिहीन समय की तुलना में सबसे लंबे समय तक गतिहीन रहने वाले समूह में कैंसर का जोखिम 13% अधिक था, और एक अन्य अध्ययन ने बताया कि गतिहीन समय ने समग्र कैंसर में वृद्धि की जोखिम 20% लंबे समय तक बैठे रहने से कोलोरेक्टल, एंडोमेट्रियल, डिम्बग्रंथि और प्रोस्टेट कैंसर के खतरे बढ़ जाते हैं, और यह बताया गया है कि कैंसर की मृत्यु दर में वृद्धि हुई है, खासकर महिलाओं में। गतिहीन व्यवहार और बढ़ी हुई कैंसर मृत्यु दर, स्तन, कोलोरेक्टल, एंडोमेट्रियल और उपकला डिम्बग्रंथि के कैंसर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है। इसके अतिरिक्त, टेलीविजन देखने का समय भी कोलन कैंसर और एंडोमेट्रियल कैंसर से सकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ था। व्यावसायिक बैठने का समय सकारात्मक रूप से केवल कोलन कैंसर से संबंधित था। गतिहीन व्यवहार से हाइपरग्लेसेमिया, हाइपरिन्सुलिनमिया, इंसुलिन प्रतिरोध, इंसुलिन जैसी वृद्धि कारक अक्ष की गड़बड़ी, और सेक्स हार्मोन के संचलन स्तर में परिवर्तन जैसे चयापचय संबंधी विकार होते हैं। सेक्स हार्मोन के परिवर्तित परिसंचरण स्तर को हार्मोन से संबंधित कैंसर जैसे स्तन और एंडोमेट्रियल कैंसर से जोड़ा जा सकता है।⁶

गतिहीन जीवन शैली और ऑस्टियोपोरोसिस

गतिहीन व्यवहार को मध्यम से जोरदार शारीरिक गतिविधि के बावजूद अस्थि खनिज घनत्व के साथ नकारात्मक संबंध दिखाने के लिए जाना जाता है। अस्थि खनिज घनत्व अवधि के साथ सहसंबद्ध था न कि गतिहीन व्यवहार की आवृत्ति।⁷

गतिहीन जीवन शैली और मस्क्युलोस्केलेटल रोग

लंबे समय तक बैठने का समय पुराने घुटने के दर्द से संबंधित था। क्रोनिक घुटने के दर्द और कुल दैनिक गतिहीन समय के बीच संबंध के विश्लेषण में, परिणामों ने दावा किया कि पुराने घुटने के दर्द की घटना लंबे समय तक बैठे रहने वाले व्यक्तियों में अधिक थी। विशेष रूप से, एक गतिहीन समय > दिन में 10 घंटे पुराने घुटने के दर्द के साथ स्पष्ट रूप से सहसंबद्ध थे। जो लोग अधिक शारीरिक गतिविधि में लगे थे, उन्हें घुटने का पुराना दर्द कम था, लेकिन अधिक शारीरिक गतिविधि में संलग्न होने के दौरान 10 घंटे से अधिक समय तक बैठे रहने वाली महिलाओं को पुराने घुटने के दर्द का अनुभव होने की अत्यधिक संभावना थी। शोध अध्ययनों की सलाह है कि व्यक्ति अपने गतिहीन समय को दिन में <10 घंटे तक कम कर दें।⁸

गतिहीन जीवन शैली और अन्य रोग

अवसाद - मानसिक रूप से निष्क्रिय गतिहीन व्यवहार जैसे कि टेलीविजन देखना, बैठना, संगीत सुनना और बैठे हुए बात करना अवसाद के जोखिमों से सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध थे। इसके विपरीत, मानसिक रूप से सक्रिय गतिहीन व्यवहार जैसे किताबें या समाचार पत्र पढ़ना, गाड़ी चलाना, बैठक में भाग लेना, या बुनाई या सिलाई करना अवसाद के जोखिम से स्पष्ट रूप से संबंधित नहीं था। एक कंप्यूटर का उपयोग करना, जो एक मानसिक रूप से सक्रिय गतिहीन व्यवहार है, एक अध्ययन में अवसाद के जोखिम से संबंधित नहीं था, लेकिन दूसरे अध्ययन में अवसाद के जोखिम के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध था, और इस प्रकार अवसाद के साथ इसका संबंध विवादास्पद बना हुआ है। गतिहीन व्यवहार और अवसाद के बीच के संबंध में अंतर्निहित तंत्र में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं: गतिहीन व्यवहार सीधे संचार को अवरुद्ध करके और सामाजिक संपर्क को कम करके या अवसाद को रोकने और इलाज में मदद करने वाली शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने के लिए उपलब्ध समय को कम करके अवसाद के जोखिम को बढ़ा सकता है।⁹

शारीरिक गतिविधि और मानसिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि क्या है?

शारीरिक गतिविधि को शरीर के किसी भी आंदोलन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके लिए ऊर्जा व्यय की आवश्यकता होती है। इसमें बैठने या लेटने को छोड़कर दिन भर में आपके द्वारा की जाने वाली कोई भी गति शामिल है। उदाहरण के लिए, कक्षा में चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, लॉन की घास काटना और यहाँ तक कि अपने घर की सफाई करना भी शारीरिक गतिविधियाँ मानी जा सकती हैं। व्यायाम एक प्रकार की शारीरिक गतिविधि है लेकिन हर शारीरिक गतिविधि व्यायाम नहीं है। शारीरिक फिटनेस को सुधारने या बनाए रखने के लिए व्यायाम एक नियोजित, संरचित और दोहराव वाली गतिविधि है।¹

मुझे शारीरिक रूप से सक्रिय क्यों होना चाहिए?

मोटापे के खिलाफ लड़ाई: एक तिहाई से अधिक अमेरिकी वयस्क (35.7%) मोटापे से ग्रस्त हैं। सरल शब्दों में, मोटापा अत्यधिक वसा संचय है जो स्वास्थ्य को खराब करता है। मोटापे में चिकित्सीय जटिलताओं की एक विस्तृत श्रृंखला होती है, जिसमें फुफ्फुसीय रोग, कैंसर, स्ट्रोक, पित्ताशय की बीमारी, मधुमेह, और बहुत कुछ शामिल हैं। दो लोगों में मोटापे का कारण शायद ही कभी एक जैसा होता है - आनुवंशिकी, जीवन शैली, और यहां तक कि वायरस सभी एक भूमिका निभाते हैं। 2 मोटापे से लड़ना कुछ जोखिम कारकों से प्रभावित हो सकता है। मोटापे से संबंधित परिवर्तनीय जोखिम कारकों में शारीरिक गतिविधि, अतिरिक्त कैलोरी सेवन और निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति शामिल हैं। गैर-परिवर्तनीय जोखिम कारक भी हैं; आयु, आनुवंशिकता, जातीयता/जाति, संस्कृति और चयापचया हमारे देश में मोटापा एक बढ़ती हुई महामारी है। बदलाव की शुरुआत हमसे होती है।²

विशेषज्ञ क्या कहते हैं

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करने से समग्र स्वास्थ्य और फिटनेस में सुधार करने में मदद मिलेगी, साथ ही साथ कई पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद मिलेगी।²

स्वास्थ्य: विश्व स्वास्थ्य संघ इसे इस प्रकार परिभाषित करता है, "स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।"²

स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस: अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस को उन विशेषताओं के एक सेट के रूप में परिभाषित करता है जो पहले से मौजूद हैं या इसके लिए काम

कर रहे हैं। यह शारीरिक गतिविधि के माध्यम से विकसित होता है और दैनिक कार्यों को जोश और बिना थकान के प्रदर्शन में सहायता करता है।²

पुरानी बीमारियाँ: एक ऐसी स्थिति जो दैनिक जीवन को बाधित करती है और दीर्घायु और जीवन की गुणवत्ता को कम करती है। कुछ उदाहरणों में कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह और अल्जाइमर रोग शामिल हैं।³

इसका आपके लिए क्या मतलब है?

शारीरिक गतिविधि के लाभ

- कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, टाइप II मधुमेह, कुछ कैंसर, और अन्य पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए कम जोखिम
- वजन नियंत्रण में मदद करें
- हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है
- मानसिक स्वास्थ्य, मनोदशा और ऊर्जा स्तर में सुधार करता है
- जीवन की बेहतर गुणवत्ता⁴

चार प्रकार के व्यायाम आपके स्वास्थ्य और शारीरिक क्षमता में सुधार कर सकते हैं

अधिकांश लोग एक प्रकार के व्यायाम या गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करते हैं और सोचते हैं कि वे पर्याप्त कर रहे हैं। शोध से पता चला है कि सभी चार प्रकार के व्यायाम करना महत्वपूर्ण है: धीरज, शक्ति, संतुलन और लचीलापन। हर एक के अलग-अलग फायदे होते हैं। एक तरह का काम करने से दूसरों को करने की आपकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है, और विविधता बोरियत और चोट के जोखिम को कम करने में मदद करती है। आपकी उम्र कोई भी हो, आप ऐसी गतिविधियां ढूंढ सकते हैं जो आपके फिटनेस स्तर और जरूरतों को पूरा करती हों!⁵

- सहनशीलता
- ताकत
- संतुलन
- **FLEXIBILITY**
- वृद्ध वयस्कों के लिए सहनशक्ति अभ्यास

सहनशक्ति गतिविधियों को अक्सर एरोबिक के रूप में संदर्भित किया जाता है, जो आपके श्वास और

हृदय गति को बढ़ाता है। ये गतिविधियाँ आपको स्वस्थ रखने में मदद करती हैं, आपकी फिटनेस में सुधार करती हैं, और आपको उन कार्यों को करने में मदद करती हैं जिन्हें आपको हर दिन करने की आवश्यकता होती है। सहनशक्ति अभ्यास आपके दिल, फेफड़ों और परिसंचरण तंत्र के स्वास्थ्य में सुधार करता है। वे मधुमेह, कोलन और स्तन कैंसर, हृदय रोग और अन्य जैसे वृद्ध वयस्कों में आम होने वाली कई बीमारियों में देरी या रोकथाम कर सकते हैं। धीरज बनाने वाली शारीरिक गतिविधियों में शामिल हैं:⁶

- तेज चलना या जॉगिंग करना
- यार्ड का काम (घास काटना, रेकिंग)
- नृत्य
- तैरना
- बाइकिंग
- सीढ़ियों या पहाड़ियों पर चढ़ना
- टेनिस या बास्केटबॉल खेलना

पार्क की यात्रा के दौरान अपने पोते-पोतियों के साथ रहने में मदद करने के लिए अपनी सहनशक्ति या "रहने की शक्ति" बढ़ाएं, पारिवारिक शादी में अपने पसंदीदा गीतों पर नृत्य करें, यार्ड को रेक करें और पत्तियों को बैग करें। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट तक ऐसी गतिविधि करें जिससे आपको सांस लेने में कठिनाई हो। इस लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पूरे दिन सक्रिय रहने की कोशिश करें और लंबे समय तक बैठने से बचें।

सुरक्षा टिप्स

अपनी धीरज गतिविधियों को गर्म करने और ठंडा करने के पहले और बाद में थोड़ी हल्की गतिविधि करें, जैसे आसान चलना। अपने शरीर को सुनें: धीरज की गतिविधियों से चक्कर आना, सीने में दर्द या दबाव या सीने में जलन जैसी भावना नहीं होनी चाहिए। कोई भी गतिविधि करते समय तरल पदार्थों का सेवन अवश्य करें जिससे आपको पसीना आता हो। यदि आपके डॉक्टर ने आपको अपने तरल पदार्थों को सीमित करने के लिए कहा है, तो व्यायाम करते समय आपके द्वारा पीने वाले तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाने से पहले जाँच करना सुनिश्चित करें। यदि आप बाहर व्यायाम करने जा रहे हैं, तो अपने परिवेश के बारे में जागरूक रहें। परतों में पोशाक ताकि आप गर्म और ठंडे मौसम के लिए आवश्यकतानुसार कपड़े जोड़ या हटा सकें। चोटों को रोकने के लिए, साइकिल चलाते समय सुरक्षा उपकरण, जैसे हेलमेट का उपयोग करें। एक त्वरित युक्ति: अपनी व्यायाम तीव्रता का परीक्षण करें। जब आप सक्रिय हों, तो बात करने का प्रयास करें: यदि आप कठिन साँस ले रहे हैं, लेकिन फिर भी आसानी से बातचीत कर सकते हैं,

तो यह मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि है। यदि आप सांस लेने से पहले केवल कुछ शब्द कह सकते हैं, तो यह जोरदार-तीव्रता वाली गतिविधि है।⁷

वृद्ध वयस्कों के लिए शक्ति अभ्यास

आपकी मांसपेशियों की ताकत बहुत बड़ा बदलाव ला सकती है। मजबूत मांसपेशियां आपको स्वतंत्र रहने में मदद करती हैं और रोजमर्रा की गतिविधियों को आसान बनाती हैं, जैसे कुर्सी से उठना, सीढ़ियां चढ़ना और किराने का सामान ले जाना। अपनी मांसपेशियों को मजबूत रखने से आपको संतुलन में मदद मिल सकती है और गिरने और गिरने से संबंधित चोटों को रोका जा सकता है। जब आपके पैर और कूल्हे की मांसपेशियां मजबूत होती हैं तो आपके गिरने की संभावना कम होती है। अपनी मांसपेशियों की ताकत में सुधार करने के लिए अपने स्वयं के वजन का उपयोग करना "ताकत प्रशिक्षण" या "प्रतिरोध प्रशिक्षण" का एक रूप है।

कुछ लोग अपनी ताकत में सुधार करने के लिए वजन का उपयोग करना चुनते हैं। यदि आप करते हैं, तो पहले हल्के वजन का उपयोग करके शुरू करें, फिर धीरे-धीरे और जोड़ें। अन्य लोग प्रतिरोध बैंड, खिंचाव वाले इलास्टिक बैंड का उपयोग करते हैं जो अलग-अलग ताकत में आते हैं। यदि आप शुरुआत कर रहे हैं, तो बैंड के बिना व्यायाम करने का प्रयास करें या जब तक आप सहज न हों तब तक हल्के बैंड का उपयोग करें। एक बैंड जोड़ें या एक मजबूत बैंड (या अधिक वजन) पर जाएं जब आप 10 से 15 दोहराव के दो सेट आसानी से कर सकते हैं। सप्ताह में कम से कम 2 दिन अपने सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों के लिए स्ट्रेंथ एक्सरसाइज करने की कोशिश करें, लेकिन लगातार 2 दिनों तक एक ही मांसपेशी समूह का व्यायाम न करें। शक्ति अभ्यास के कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं:⁸

- भार उठाना
- किराने का सामान ले जाना
- टेनिस बॉल को पकड़ना
- ओवरहेड आर्म कर्ल
- भुजाओं का घुंघराला
- वॉल पुश-अप्स
- अपने शरीर का वजन उठाना
- एक प्रतिरोध बैंड का उपयोग करना

सुरक्षा टिप्स

- स्ट्रेंथ एक्सरसाइज के दौरान अपनी सांस को रोककर न रखें और नियमित रूप से सांस लें।
- जब आप उठाते हैं या धक्का देते हैं तो सांस छोड़ें और आराम करते समय सांस लें।

- यदि आप किसी विशेष व्यायाम को करने के बारे में अनिश्चित हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- वृद्ध वयस्कों के लिए संतुलन अभ्यास
- संतुलन अभ्यास गिरने से रोकने में मदद करता है, वृद्ध वयस्कों में एक आम समस्या जिसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। कई निचले शरीर शक्ति अभ्यास भी आपके संतुलन में सुधार करेंगे।⁹

जीवन शैली में परिवर्तन

जीवनशैली में बदलाव करना जो लंबे समय तक चलता है

आप एक बार फिर बेहतर खाने के लिए प्रेरित महसूस कर रहे हैं, अधिक व्यायाम करें, कम कैफीन पीएं, या अपने जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन करें जो आप खुद को बता रहे हैं कि आप करना चाहते हैं। आपने पहले प्रयास किया है—संभवतः किसी अन्य प्रयास को नए साल के संकल्प के रूप में घोषित कर रहे हैं—लेकिन अधिक सफलता महसूस किए बिना। जीवनशैली में बदलाव करना चुनौतीपूर्ण होता है, खासकर तब जब आप एक साथ कई चीजों को बदलना चाहते हैं। इस बार इसे एक संकल्प के रूप में नहीं बल्कि एक विकास के रूप में सोचें। एक योजना बनाएं जो टिकेगी। आपकी योजना एक मानचित्र है जो परिवर्तन की इस यात्रा में आपका मार्गदर्शन करेगी। आप इसे एक साहसिक कार्य के रूप में भी सोच सकते हैं। अपनी योजना बनाते समय विशिष्ट रहें। अधिक व्यायाम करना चाहते हैं? दिन के उस समय का विवरण दें जब आप चल सकते हैं और आप कितनी देर तक चलेंगे। सब कुछ लिख लें और अपने आप से पूछें कि क्या आप आश्चर्य हैं कि ये गतिविधियाँ और लक्ष्य आपके लिए यथार्थवादी हैं। यदि नहीं, तो छोटे कदमों से शुरुआत करें। अपनी योजना वहां पोस्ट करें जहां आप अक्सर इसे अनुस्मारक के रूप में देखेंगे। छोटा शुरू करो। यथार्थवादी अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्यों की पहचान करने के बाद, अपने लक्ष्यों को छोटे, प्रबंधनीय चरणों में विभाजित करें जिन्हें विशेष रूप से परिभाषित किया गया है और मापा जा सकता है। क्या आपका दीर्घकालिक लक्ष्य अगले पांच महीनों में 20 पाउंड वजन कम करना है? एक अच्छा साप्ताहिक लक्ष्य एक सप्ताह में एक पाउंड कम करना होगा। यदि आप स्वस्थ खाना चाहते हैं, तो सप्ताह के लिए एक लक्ष्य के रूप में विचार करें कि मिठाई को स्वस्थ विकल्प के साथ बदलें, जैसे फल या दही। सप्ताह के अंत में, आप यह जानकर सफल होंगे कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर चुके हैं। एक समय में एक व्यवहार बदलें। अस्वास्थ्यकर व्यवहार समय के साथ विकसित होते हैं, इसलिए अस्वास्थ्यकर व्यवहार को स्वस्थ व्यवहार से बदलने में समय लगता है। बहुत से लोग समस्या में पड़ जाते हैं जब वे बहुत अधिक तेजी से बदलने की कोशिश करते हैं। अपनी सफलता को बेहतर बनाने के लिए, एक लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें या एक समय में बदलाव करें। जैसे-जैसे नए स्वस्थ व्यवहार एक आदत बन जाते हैं, एक और लक्ष्य जोड़ने का प्रयास करें जो उस समग्र परिवर्तन की ओर काम करता है जिसके लिए आप प्रयास कर रहे हैं। एक दोस्त को शामिल करें। चाहे वह एक दोस्त, सहकर्मी, या परिवार का सदस्य हो, आपकी यात्रा में कोई और आपको प्रेरित और जवाबदेह रखेगा। शायद यह कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जो आपके साथ जिम जाएगा या कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जो धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहा हो। आप जो कर रहे हैं उसके बारे में बात करें। एक सहायता समूह में शामिल होने पर विचार करें। किसी के साथ अपने संघर्षों और सफलताओं को साझा करने से काम आसान हो जाता है और मिशन कम डराने वाला होता है। समर्थन मांगें। उन लोगों से मदद स्वीकार करना जो आपकी परवाह करते हैं और सुनेंगे आपके लचीलेपन और प्रतिबद्धता को मजबूत करते हैं। यदि आप अभिभूत महसूस करते हैं या अपने लक्ष्यों को पूरा करने में असमर्थ हैं, तो मनोवैज्ञानिक से मदद लेने पर विचार करें। मनोवैज्ञानिक विशिष्ट रूप से मन और शरीर के बीच संबंध को समझने के साथ-साथ व्यवहार परिवर्तन

को बढ़ावा देने वाले कारकों को समझने के लिए प्रशिक्षित हैं। मदद माँगने का मतलब जीवन भर चिकित्सा करना नहीं है; यहां तक कि केवल कुछ सत्र आपको प्राप्य लक्ष्यों की जांच करने और निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं या आपके रास्ते में आने वाली भावनात्मक समस्याओं का समाधान कर सकते हैं।¹

जो परिवर्तन आप चाहते हैं उन्हें करने में समय और प्रतिबद्धता लगती है, लेकिन आप इसे कर सकते हैं। बस इतना याद रखें कि कोई भी परफेक्ट नहीं होता। आपको कभी-कभार चूक होगी। खुद के लिए दयालु रहें। जब आप ब्राउनी खाते हैं या जिम छोड़ते हैं, तो हार मत मानिए। अपने लक्ष्यों के रास्ते में छोटी-मोटी गलतियाँ सामान्य और ठीक हैं। ठीक होने और पटरी पर लौटने का संकल्प लें।²

बेहतर स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली में बदलाव

आपकी जीवनशैली में आपके द्वारा किया गया कोई भी विकल्प या कार्य शामिल है जो आपके जीवन को किसी छोटे तरीके से प्रभावित करता है। एक साथ लिए जाने पर, ये विकल्प और कार्य आपके दृष्टिकोण और मूल्यों को दर्शाते हैं। वेल्नेस प्रोग्राम के दौरान, आपको अपनी जीवनशैली में बदलाव करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। जबकि दवाएं आपको वजन कम करने, दर्द को दूर करने और उम्र बढ़ने के कुछ लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती हैं, अपनी जीवनशैली में बदलाव करने से आप उन लाभों को लंबे समय तक बनाए रख सकते हैं।³

जीवनशैली में बदलाव क्या हैं?

जीवनशैली में परिवर्तन व्यवहार संशोधन या आदत परिवर्तन हैं जो आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तनों को प्रोत्साहित करते हैं। ये किसी भी कल्याण कार्यक्रम के मूलभूत घटक हैं।

जीवनशैली की आदतों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- स्लीपिंग पैटर्न
- खाने की प्रवृत्ति
- शारीरिक गतिविधि का स्तर
- तनाव प्रबंधन प्रथाओं
- जलयोजन की आदतें

इन आदतों में बदलाव करने से आपकी भलाई पर स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। आप जो खाना खाते हैं, आपको जितनी नींद आती है, और आपकी व्यायाम की आदतें, ये सभी आपके वजन, हार्मोन स्वास्थ्य और दर्द के स्तर को प्रभावित कर सकते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव कैसे करें

स्वस्थ आदत बनाने के लिए अभ्यास और दिनचर्या की आवश्यकता होती है। लगभग 21 दिनों के बाद, एक नए व्यवहार में शामिल होना स्वाभाविक लगने लगता है। इसका मतलब है कि आप केवल तीन सप्ताह में स्वस्थ आदत बना सकते हैं। जीवनशैली में बदलाव लाने के लिए आदत बदलना सबसे प्रभावी तरीका है। केवल एक अस्वास्थ्यकर आदत को रोकने या केवल एक स्वस्थ आदत शुरू करने के बजाय, ऐसा व्यवहार खोजें जिसमें सुधार की आवश्यकता हो और इसे किसी संबंधित चीज़ से बदलें। उदाहरण के लिए, टीवी देखते समय स्नैकिंग की आदत को बुनियादी हाथ-वजन वाले व्यायाम या टीवी देखते समय ट्रेडमिल पर चलने से बदला जा सकता है।

जीवन शैली में परिवर्तन की तीन प्राथमिक श्रेणियां हैं। वो हैं:

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन: इसमें आपके दृष्टिकोण, आपके मूड और आपके तनाव को प्रबंधित करने के तरीके में परिवर्तन शामिल हैं। स्वस्थ मनोवैज्ञानिक परिवर्तन करने के लिए, आपको सहायता समूह में शामिल होना या जर्नल रखना उपयोगी हो सकता है।

व्यवहार परिवर्तन: जबकि सभी जीवनशैली में परिवर्तन तकनीकी रूप से व्यवहार होते हैं, यह श्रेणी आपकी नींद की आदतों, गतिविधि स्तर और नियोजन प्रयासों जैसी चीजों को संदर्भित करती है।

आहार परिवर्तन: अपने आहार में स्वस्थ परिवर्तन करने से आपको वजन कम करने, हार्मोन के स्तर को संतुलित करने और दर्द को प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है। इन परिवर्तनों में भाग के आकार को नियंत्रित करना, अधिक पानी पीना और पौष्टिक आहार का पालन करना शामिल होगा।

अपने जीवन में स्थायी बदलाव लाने का सबसे प्रभावी तरीका है छोटी शुरुआत करना। इसमें आपकी प्रत्येक आदत का पता लगाना और यह मूल्यांकन करना शामिल है कि यह आपकी जीवनशैली को कैसे प्रभावित कर रही है। फिर आवश्यकतानुसार सरल, वास्तविक परिवर्तन करें। एक समय में केवल एक व्यवहार को बदलने से आपके जीवन में स्थायी परिवर्तन हो सकते हैं, और यह आपकी वर्तमान जीवन शैली को पूरी तरह से बदलने की कोशिश करने से बहुत कम डराने वाला है।⁴

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली में बदलाव

1. मोटा हो जाओ ... अपने आहार में

नहीं, यह तले हुए भोजन को आहार प्रधान बनाने का लाइसेंस नहीं है (कृपया, कृपया ऐसा न करें)। लेकिन एवोकैडो, जैतून का तेल, वसायुक्त मछली और नट्स जैसे खाद्य पदार्थों से अच्छी वसा प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य, वसा जलने, भरा हुआ महसूस करने और चमकती त्वचा के लिए आवश्यक हैं। कार्ब और चीनी आहार के प्रभुत्व के एक लंबे युग के साथ वसा के डर का बहुत कुछ था, जिसे अब हम जानते हैं कि सभी

प्रकार के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव थे।^{4.1}

2. हर रात 7-9 घंटे की नींद लें।

नींद में कंजूसी करने की कमियां कोई मज़ाक नहीं हैं। इस पर विचार करें: यदि आप केवल एक घंटा स्किपिंग कर रहे हैं और प्रत्येक रात छह प्राप्त कर रहे हैं, तो आपके मोटापे का जोखिम 23 प्रतिशत बढ़ जाता है। आपको हर रात सात से नौ की आवश्यकता होती है, भले ही इसका मतलब है कि सुबह 6:00 बजे छोड़ना। समय-समय पर कसरत करें। अगर आपको सोने में परेशानी हो रही है, तो शांत करने वाले आवश्यक तेलों का उपयोग करें, नींद को बढ़ावा देने वाले खाद्य पदार्थ खाएं, या ट्रैकिंग घड़ी पहनकर अपने नींद के पैटर्न से सीखने का प्रयास करें। आप सोने के लिए बेहतर वातावरण बनाने पर भी काम कर सकते हैं।^{4.2}

3. पानी ऐसे पिएं जैसे यह फैशन से बाहर जा रहा है।

हाइड्रेटेड रहना कितना महत्वपूर्ण है, यह कहना असंभव है। पर्याप्त पानी पीने से (आदर्श रूप से 64 औंस, या प्रति दिन आठ आठ औंस गिलास) अधिक ऊर्जा, बेहतर त्वचा, और यहां तक कि वजन घटाने की ओर ले जाएगा।³

4. उठो और चल पड़ो।

हां, जोरदार व्यायाम जरूरी है, लेकिन एक घंटे के लिए भारी वजन उठाना पूरे दिन बैठे रहने के नकारात्मक प्रभावों को कम नहीं कर सकता है। वास्तव में, हाल के एक अध्ययन में पाया गया कि लंबे समय तक बैठे रहने से व्यायाम के कुछ लाभों को नकार दिया गया। ऐसे टूल में निवेश करें जो आपके कदमों को ट्रैक करता हो, जैसे कि आपको पूरे दिन पर्याप्त रूप से चलने के लिए प्रोत्साहित करना। प्रत्येक घंटे के शीर्ष पर सीढ़ियों का उपयोग करने या अपने कार्यालय के चारों ओर कम चलने का प्रयास करें।^{4.4}

5. एक प्रोबायोटिक लें।

आपको कौन से पूरक की आवश्यकता है और क्या नहीं, यह अत्यधिक भ्रमित करने वाला हो सकता है, लेकिन विज्ञान तेजी से एक स्वस्थ आंत के विशाल स्वास्थ्य लाभों की ओर इशारा कर रहा है, एक बेहतर मूड से एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली तक। अपने माइक्रोबायोम पर काम करना शुरू करने का एक आसान तरीका यह है कि आप रोजाना एक उच्च गुणवत्ता वाला प्रोबायोटिक लें।⁵

ऊर्जा व्यय

अपने ऊर्जा व्यय को कैसे बढ़ाएं

ऊर्जा व्यय ऊर्जा की वह मात्रा है जो एक व्यक्ति को सांस लेने, रक्त संचार करने, भोजन पचाने या व्यायाम करने जैसे शारीरिक कार्यों को करने के लिए आवश्यक होती है। ऊर्जा को कैलोरी में मापा जाता है, और आपका कुल दैनिक ऊर्जा व्यय (टीडीईई) कैलोरी की संख्या है जो आप प्रत्येक दिन जलाते हैं। वजन बढ़ने से रोकने के लिए, ऊर्जा व्यय के साथ ऊर्जा का सेवन संतुलित होना चाहिए।¹

ऊर्जा व्यय क्या है?

ऊर्जा व्यय को समझने के लिए, आपको यह समझना होगा कि आपका शरीर ऊर्जा का उत्पादन कैसे करता है। आंदोलन और दैनिक कार्यों के लिए ईंधन प्रदान करने के लिए, आपका शरीर गर्मी के रूप में ऊर्जा बनाता है।

किलोकैलोरी क्या हैं?

भोजन में पाई जाने वाली ऊर्जा को किलोकैलोरी या कैलोरी में मापा जाता है जैसा कि हम आमतौर पर उन्हें संदर्भित करते हैं। तकनीकी रूप से, एक किलोकैलोरी एक किलोग्राम पानी का तापमान एक डिग्री सेल्सियस बढ़ाने के लिए आवश्यक ऊष्मा की मात्रा है। आप प्रतिदिन ऊर्जा के लिए जितनी कैलोरी खर्च करते हैं, वह आपका कुल दैनिक ऊर्जा व्यय है। शरीर के आकार, लिंग, शरीर संरचना, आनुवंशिकी और गतिविधि स्तर के आधार पर कुल दैनिक ऊर्जा व्यय एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है। एक छोटी, गतिहीन महिला के लिए कुल ऊर्जा व्यय, उदाहरण के लिए, प्रति दिन 1800 कैलोरी या उससे कम हो सकता है। दूसरी ओर, एक बड़े, सक्रिय व्यक्ति के लिए TDEE आसानी से 2000 कैलोरी से अधिक हो सकता है। क्योंकि इस उदाहरण में आदमी के पास अधिक मांसपेशी द्रव्यमान है, एक उच्च दैनिक गतिविधि स्तर है, और एक बड़ा व्यक्ति है, उसका टीडीईई अधिक है।²

वजन घटना

वजन कम करने के लिए, आपके शरीर को खाने से ज्यादा कैलोरी का इस्तेमाल करना चाहिए। इसका मतलब है कि या तो आपको अपना ऊर्जा व्यय बढ़ाने की जरूरत है, अपने कैलोरी सेवन को कम करने की, या, आदर्श रूप से, कैलोरी की कमी पैदा करने के लिए दोनों का एक संयोजन करें। अधिकांश विशेषज्ञ प्रति सप्ताह 1-2 पाउंड शरीर वसा खोने के लिए प्रति सप्ताह 3500-7000 कैलोरी की कुल कैलोरी की कमी बनाने की सलाह देते हैं। आप वेबसाइटों, आहार कंपनियों, और यहां तक कि "विशेषज्ञों" के पास आ सकते हैं जो कहते हैं कि जब वजन कम करना आपका लक्ष्य है तो आपको ऊर्जा व्यय को अनदेखा करना चाहिए या शायद आपको लगता है कि कैलोरी इन/कैलोरी आउट विधि अतीत

में विफल रही है। लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि भले ही आप पौष्टिक खाद्य पदार्थों से कैलोरी प्राप्त करते हैं, फिर भी वजन कम करने के लिए आपको अपना कुल सेवन कम करना होगा। कागज पर कैलोरी की कमी पैदा करना सरल लग सकता है लेकिन वजन कम करने की कोशिश करना एक चुनौती हो सकती है। अपनी दैनिक आदतों को बदलना सीखना चुनौतीपूर्ण है।³

भोजन का तापीय प्रभाव (TEF)

यह उल्टा लग सकता है, लेकिन जब आप खाते हैं तो आप ऊर्जा भी खर्च करते हैं। भोजन को चबाने और पचाने की प्रक्रिया में आपके शरीर से प्रयास और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। और कुछ खाद्य पदार्थ दूसरों की तुलना में अधिक कैलोरी बर्न करते हैं। वैज्ञानिक इसे भोजन का थर्मिक प्रभाव कहते हैं। दुर्भाग्य से, अकेले खाने से आपके वजन घटाने के कार्यक्रम में ध्यान देने योग्य अंतर लाने के लिए पर्याप्त कैलोरी नहीं जलेगी। लेकिन अपने आप को हर लाभ देने के लिए, ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन करें जो आपके कुल दैनिक ऊर्जा व्यय को थोड़ा कम करने के लिए अधिक कैलोरी जलाते हैं।⁴

गोलियों और पूरकों की भूमिका

कई गोलियां और पूरक हैं जो आपके चयापचय को बढ़ाने में मदद करने का दावा करते हैं, जिससे आप हर दिन अधिक कैलोरी जलाने में आसानी से मदद कर सकते हैं। लेकिन इनमें से कई आहार की गोलियाँ या तो असुरक्षित हैं या अप्रभावी हैं। जब तक आपके चिकित्सक द्वारा निर्धारित नहीं किया जाता है तब तक आहार की गोलियाँ और पूरक आहार की सिफारिश नहीं की जाती है। दुर्भाग्य से, अगर कुछ सच होने के लिए बहुत अच्छा लगता है, तो यह आमतौर पर होता है। यदि आप डाइट पिल्स के साथ प्रयोग करने के बारे में सोच रहे हैं तो खेद से सुरक्षित रहना हमेशा बेहतर होता है।⁵

बेसल ऊर्जा व्यय और विश्राम ऊर्जा व्यय

बेसल एनर्जी एक्सपेंडिचर (बीईई) खर्च की गई न्यूनतम ऊर्जा है जो जीवन के अनुकूल है। बीईई आम तौर पर कुल ऊर्जा व्यय का 60%-70% प्रतिनिधित्व करता है। विश्राम ऊर्जा व्यय (आरईई) भोजन की खपत, शारीरिक गतिविधि, या शारीरिक या मानसिक तनाव के प्रभाव के बिना थर्मोन्यूट्रल वातावरण में आराम करने वाले व्यक्ति द्वारा खर्च की गई ऊर्जा की मात्रा है। आरईई वास्तविक बेसल चयापचय दर से 10%-20% अधिक हो सकता है। आरईई भी बीईई से अलग है; इसमें, इसे 12-18 घंटे के आराम के बाद सुबह जागने पर मापा जाता है और यह दिन के उस समय सर्कैडियन रिदम पर निर्भर करता है।⁶

ऊर्जा व्यय:- मानव शरीर में प्रत्येक कोशिका को अपनी संरचना और कार्यात्मक क्षमताओं को बनाए रखने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। किसी जीव की सभी कोशिकाओं की संरचना को बनाए रखने के लिए आवश्यक इस ऊर्जा को बेसल चयापचय दर कहा जाता है और कभी-कभी आराम करने वाली चयापचय दर के साथ समान रूप से उपयोग किया जाता है।⁷

एक व्यक्ति की बेसल चयापचय दर मुक्त वसा द्रव्यमान (*FFM*) की मात्रा और अनुपात से निकटता से संबंधित होती है। *FFM* को वसा द्रव्यमान की तुलना में सात गुना अधिक चयापचय रूप से सक्रिय दिखाया गया था। यह बताता है कि क्यों पुरुषों में महिलाओं की तुलना में 5%-10% अधिक बेसल चयापचय दर प्रदर्शित होती है क्योंकि उनका कुछ हद तक अधिक *FFM* प्रतिशत होता है। विकास की मांगों के कारण शिशुओं और किशोरों के चयापचय की उच्च दर भी एक बढ़ी हुई बेसल चयापचय दर की ओर ले जाती है। *FFM* एक समरूप द्रव्यमान नहीं है, लेकिन इसमें विभिन्न अंग और ऊतक होते हैं जो विभिन्न चयापचय दरों का प्रदर्शन करते हैं।⁸

प्रोटीन और ऊर्जा आवश्यकताओं का आकलन: - बेसल ऊर्जा व्यय की गणना मानक सूत्रों में से किसी एक का उपयोग करके आयु, ऊंचाई और वजन से की जा सकती है।⁹

ऊर्जा संतुलन- सेवन और व्यय और पोषण:- इन सभी कारकों के बीच समग्र फिटनेस, तंदुरूस्ती और किसी की स्वास्थ्य परिस्थितियों के आधार पर उचित निर्णय लेने की क्षमता के बीच एक मजबूत संबंध है। वजन घटाने की योजना, विश्राम ऊर्जा व्यय और समग्र शारीरिक गतिविधि के संबंध में ऊर्जा व्यय के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है।¹⁰

शारीरिक गतिविधि का आनंद

दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने के लिए बच्चों और युवाओं को नियमित शारीरिक गतिविधि की जीवन शैली विकसित करनी चाहिए। ऐसा करने का अर्थ है "बच्चों को शारीरिक गतिविधि की ओर मोड़ना", इसे सुखद बनाना और शारीरिक रूप से सक्रिय होने की आंतरिक इच्छा के कारण उन्हें वापस लाना। सुखद अनुभव प्रदान करना युवाओं में गतिविधि के स्तर को बढ़ाने, व्यायाम के मूल्य के बारे में उनके दृष्टिकोण और अंततः दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों के लिए एक शक्तिशाली रणनीति है। लेकिन कौन से कारक इस संभावना को बढ़ाएंगे कि शारीरिक गतिविधि बच्चों और युवाओं के लिए मजेदार होगी? अधिक विशेष रूप से, कौन से सामाजिक, पर्यावरणीय और व्यक्तिगत अंतर कारक शारीरिक गतिविधि में भाग लेने में बच्चों की रुचि को बनाए रखते हैं या बढ़ाते हैं? क्लब वॉलीबॉल, लिटिल लीग बेसबॉल, आयु-समूह तैराकी और उच्च स्तरीय फिगर स्केटिंग जैसी विभिन्न गतिविधियों में युवाओं के बीच आनंद के कई स्रोत हैं। मजबूत आनंद स्रोतों में माता-पिता, प्रशिक्षकों और साथियों से सकारात्मक सामाजिक संपर्क, समर्थन और भागीदारी, शारीरिक क्षमता की आत्म-धारणा, शारीरिक क्षमता की सामाजिक मान्यता, सीखने और प्रदर्शन कौशल, महारत और कौशल की उपलब्धि, और आंदोलन में शामिल प्रयास शामिल हैं। संवेदनाएं गति संवेदनाएं शारीरिक गतिविधि के अनुभवों के लिए एक अद्वितीय घटक का प्रतिनिधित्व करती हैं जो अन्य उपलब्धि डोमेन (अकादमिक, संगीत, कला) में नहीं पाए जाते हैं। बच्चे और युवा अक्सर तैरते या स्कीइंग करते समय पानी के माध्यम से ग्लाइडिंग से उत्साह की रिपोर्ट करते हैं, रोलरब्लैड्स पर गति करते समय एक पथ पर बातचीत करते हैं, और जिम्नास्टिक और स्केटिंग में हवा के माध्यम से फ्लिप करते हैं। हमें आनंद के इन विशेष स्रोतों के प्रति सचेत रहना चाहिए क्योंकि हम आनंद का अनुभव करने के अवसर प्रदान करना चाहते हैं।¹

खेल प्रतिबद्धता को एक गतिविधि में भागीदारी जारी रखने की इच्छा और संकल्प के रूप में परिभाषित किया गया है। एकाधिक निर्धारक किसी गतिविधि के प्रति प्रतिबद्धता को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। खेल के आनंद को एक गतिविधि के लिए एक सकारात्मक भावात्मक प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है जो आनंद, पसंद और आनंद की भावनाओं को दर्शाता है। भागीदारी के विकल्प अन्य गतिविधियों के आकर्षण को दर्शाते हैं जो वर्तमान गतिविधि में निरंतर भागीदारी के साथ प्रतिस्पर्धा कर सकते हैं। किसी की वर्तमान भागीदारी को बंद करने के लिए तीन बाधाओं की पहचान की गई। व्यक्तिगत निवेश समय, प्रयास, ऊर्जा, और किसी भी अन्य संसाधन से संबंधित है जो गतिविधि में भागीदारी बंद होने पर खो जाएगा। सामाजिक बाधाएँ महत्वपूर्ण वयस्कों और साथियों के कथित दबाव को गतिविधि में बने रहने के लिए संदर्भित करती हैं जो भागीदारी जारी रखने के लिए दायित्व की भावना पैदा करती हैं। अंत में, भागीदारी के अवसर शारीरिक गतिविधि जैसे दोस्ती,

वयस्कों के साथ सकारात्मक बातचीत, कौशल महारत, और बढ़ी हुई शारीरिक कंडीशनिंग या उपस्थिति में निरंतर भागीदारी से प्राप्त होने वाले प्रत्याशित लाभ हैं।²

बच्चों में शारीरिक गतिविधि बढ़ाना

क्षमता और आत्मसम्मान की धारणाएं आनंद और शारीरिक गतिविधि के व्यवहार को प्रभावित करती हैं। इस प्रकार, हस्तक्षेप रणनीतियों को निरंतर रुचि और भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए शारीरिक क्षमता के बच्चों के आत्म-मूल्यांकन को बनाए रखने और बढ़ाने पर ध्यान देना चाहिए। शारीरिक गतिविधि से जुड़े आनंद और अन्य सकारात्मक भावनात्मक अनुभव शारीरिक गतिविधि के प्रति प्रतिबद्धता और वास्तविक स्तरों को बनाए रखते हैं। बच्चे जो गतिविधियाँ करते हैं वे मजेदार और वैकल्पिक अस्वास्थ्यकर गतिविधियों की तुलना में अधिक आकर्षक होनी चाहिए। अंत में, गतिविधि जारी रखने के लिए सकारात्मक आत्म-विश्वास, आनंद और प्रेरणा के लिए माता-पिता, शिक्षकों, प्रशिक्षकों और साथियों से सामाजिक समर्थन आवश्यक है। सामाजिक समर्थन, आत्म-मूल्यांकन, आनंद और शारीरिक गतिविधि के बीच सार्थक संबंध हैं। बच्चों में प्रेरणा और शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए कई रणनीतियाँ मौजूद हैं। इष्टतम चुनौतियां प्रदान करें। एक इष्टतम चुनौती बच्चे की क्षमताओं के लिए गतिविधियों के कठिनाई स्तर से मेल खाती है। इस प्रकार, कौशल में बच्चों की सफल निपुणता पहुंच के भीतर है, लेकिन उन्हें लक्ष्य प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रयास और दृढ़ता करनी चाहिए। कोई इष्टतम चुनौतियों के बारे में सोच सकता है जैसे "बच्चे को गतिविधि से मेल खाना, न कि बच्चे को गतिविधि से।" कौशल जो बच्चे की प्रतिभा के संबंध में बहुत आसान हैं, उबाऊ हैं और यथार्थवादी लक्ष्यों की अनुमति नहीं देते हैं। कौशल जो बहुत कठिन हैं, लगातार प्रयासों के असफल होने पर चिंता और हताशा पैदा करते हैं। चूंकि बच्चे शारीरिक रूप से सक्षम हैं, यह निर्धारित करने के लिए मानदंड के रूप में कौशल, प्रयास व्यय और आत्म-सुधार की निपुणता का उपयोग करते हैं, इष्टतम चुनौतियां बच्चों को उनकी क्षमताओं के अत्याधुनिक क्षमता के विकास और प्रदर्शन के लिए एक प्रमुख अवसर प्रदान करती हैं। शिक्षकों, प्रशिक्षकों और माता-पिता को कौशल और शारीरिक गतिविधियों में विकासात्मक प्रगति सुनिश्चित करनी चाहिए, शारीरिक गतिविधि के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने में बच्चों के साथ सहयोग करना चाहिए और इष्टतम चुनौतियों के लिए खेल या गतिविधियों को संशोधित करना चाहिए।³

एक निपुण प्रेरक जलवायु बनाएँ

प्रशिक्षक और शिक्षक सीखने के माहौल या प्रेरक माहौल को आकार देकर बच्चों के विश्वासों, प्रभावशाली प्रतिक्रियाओं और व्यवहारों को प्रभावित करते हैं जिसमें गतिविधियां होती हैं। प्रेरक

जलवायु इस बात पर केंद्रित है कि सफलता को कैसे परिभाषित किया जाता है, बच्चों का मूल्यांकन कैसे किया जाता है, क्या पहचाना जाता है और क्या महत्व दिया जाता है, और गलतियों को कैसे देखा जाता है। निपुण प्रेरक वातावरण सीखने, प्रयास और आत्म-सुधार को बढ़ावा देता है, और गलतियों को सीखने की प्रक्रिया के हिस्से के रूप में देखा जाता है। सफलता स्व-संदर्भित है, और व्यक्तिगत सुधारों को मान्यता, प्रशंसा और बल दिया जाता है। इसके विपरीत, एक प्रदर्शन जलवायु सफलता के मानक-संदर्भित तरीकों पर जोर देती है और पहचान के लिए मूल्यांकन करती है जो साथियों के अनुकूल तुलना पर केंद्रित होती है। प्रेरक जलवायु जो प्रतिभागियों द्वारा महसूस की जाती है, उनकी क्षमता की धारणा, शारीरिक गतिविधि के प्रति आकर्षण और प्रेरणा को प्रभावित करती है। परिवर्णी शब्द *TARGET* का उपयोग शारीरिक गतिविधि संदर्भों में निपुण प्रेरक वातावरण की संरचना के लिए प्रभावी रणनीतियों की पहचान करने के लिए किया जाता है। *TARGET* का अर्थ कार्य, प्राधिकरण, मान्यता, समूहीकरण, मूल्यांकन और समय के आयामों से है। विशेष रूप से, कार्य विविधता और इष्टतम चुनौतियाँ, पसंद और साझा निर्णय लेने के अवसर, प्रयास और आत्म-सुधार की मान्यता, भागीदार और छोटे-समूह समस्या-समाधान कार्य, स्व-संदर्भित मानकों पर केंद्रित मूल्यांकन मानदंड, और सीखने और सीखने के लिए पर्याप्त समय प्रदर्शन कौशल एक निपुणता के माहौल को अधिकतम करने के लिए सामग्री को परिभाषित करते हैं। इन "लक्षित" लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए माता-पिता, शिक्षकों और प्रशिक्षकों पर शारीरिक गतिविधि के वातावरण को रंगने का आरोप लगाया जाता है। महारत हासिल करने का माहौल प्रतिस्पर्धा, विविध क्षमताओं, व्यक्तिगत सुधार के आधार पर मान्यता और साथियों की तुलना में कमी के बजाय सहकारी सीखने पर जोर देता है। ऐसा वातावरण सकारात्मक सहकर्मी संबंधों को बढ़ावा देने, साथियों की स्वीकृति बढ़ाने और घनिष्ठ मित्रता के विकास के अवसर पैदा करने के लिए भी सबसे अनुकूल है।⁴

फिजिकल एक्टिविटी को मजेदार बनाएं

समय-समय पर आनंद प्रेरित व्यवहार के एक मजबूत भविष्यवक्ता के रूप में सामने आता है। जब हम अपने द्वारा की जाने वाली गतिविधियों का आनंद लेते हैं, तो हम उन्हें अधिक बार करना चाहते हैं। यह न केवल बच्चों और किशोरों बल्कि वयस्कों पर भी लागू होता है! गतिविधियों को क्या मजेदार बनाता है? हम बच्चों और किशोरों के साथ अध्ययन से जानते हैं कि उच्च क्रिया और स्कोरिंग, कार्रवाई में उच्च व्यक्तिगत भागीदारी, करीबी खेल और दोस्ती की पुष्टि करने के अवसर गतिविधि के आनंद की कुंजी हैं। गति में बदलाव वाली गतिविधियाँ (जैसे, अलग-अलग गतिविधि प्रकार और अपेक्षाकृत अक्सर ऐसा करना) और बच्चों को गतिविधि चयन में कुछ विकल्पों की अनुमति देना भी महत्वपूर्ण है।⁵

उप-घटक और शारीरिक गतिविधि के तत्व

शारीरिक फिटनेस के घटक

शारीरिक फिटनेस के 5 घटकों का उपयोग अक्सर हमारे स्कूल सिस्टम, हेल्थ क्लब और फिटनेस सेंटर में किया जाता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि हम वास्तव में कितने अच्छे आकार में हैं। कुल फिटनेस बनाने वाले 5 घटक हैं:¹

- हृदय की मजबूती
- शारीरिक ताकत
- मांसपेशीय मजबूती
- *FLEXIBILITY*
- शरीर की संरचना

कुल फिटनेस को इस बात से परिभाषित किया जा सकता है कि समग्र रूप से शारीरिक फिटनेस के प्रत्येक घटक में शरीर कितना अच्छा प्रदर्शन करता है। अपने शरीर के वजन को बेंच प्रेस करने में सक्षम होना ही काफी नहीं है। आपको यह भी निर्धारित करने की आवश्यकता है कि आप एक मील आदि को कितनी अच्छी तरह से संभाल सकते हैं।²

अलग-अलग घटकों पर एक करीब से नज़र: कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति निरंतर वर्कलोड के दौरान शरीर को आवश्यक ऑक्सीजन और ईंधन प्रदान करने के लिए दिल और फेफड़ों की एक साथ काम करने की क्षमता है। उदाहरण जॉगिंग, साइकिल चलाना और तैराकी होंगे।³

मांसपेशियों की ताकत वह मात्रा है जो एक मांसपेशी उत्पन्न कर सकती है। उदाहरण बेंच प्रेस, लेग प्रेस या बाइसेप कर्ल होंगे। पुश-अप टेस्ट का इस्तेमाल अक्सर मांसपेशियों की ताकत का परीक्षण करने के लिए किया जाता है। मांसपेशियों की सहनशक्ति बिना थकान के लगातार प्रदर्शन करने की मांसपेशियों की क्षमता है। उदाहरण साइकिल चलाना, स्टेप मशीन और अण्डाकार मशीन होंगे। सिट-अप टेस्ट का इस्तेमाल अक्सर मांसपेशियों की सहनशक्ति का परीक्षण करने के लिए किया जाता है। लचीलापन प्रत्येक जोड़ की एक विशिष्ट जोड़ के लिए गति की उपलब्ध सीमा के माध्यम से स्थानांतरित करने की क्षमता है। उदाहरण व्यक्तिगत मांसपेशियों को खींचना या लंज जैसे कुछ कार्यात्मक आंदोलनों को करने की क्षमता होगी। लचीलेपन का परीक्षण करने के लिए सिट एंड रीच टेस्ट का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। दुबला मांसपेशियों, हड्डी और अंगों की तुलना में शरीर की संरचना वसा द्रव्यमान की मात्रा है। यह पानी के नीचे के वजन, स्किनफोल्ड रीडिंग और बायोइलेक्ट्रिकल प्रतिबाधा का उपयोग करके मापा जा सकता

है। शरीर के वसा माप के लिए पानी के नीचे के वजन को "सोने का मानक" माना जाता है, हालांकि आवश्यक उपकरण के आकार और खर्च के कारण इस तरह के माप को करने के लिए बहुत कम जगह स्थापित की जाती हैं।⁴

कार्रवाई में शारीरिक फिटनेस के घटक

देवियों, शारीरिक रूप से फिट होने का मतलब केवल बिकिनी में अच्छा दिखना या पीठ को टाइट रखना या लहराते समय आपकी बाहों से चर्बी नहीं लटकना है। सज्जनों, शारीरिक रूप से फिट होने का मतलब यह नहीं है कि आप कितना वजन बेंच प्रेस कर सकते हैं, आपके बाइसेप्स कितने बड़े हैं, या आपके पास एक्स के लिए फोर-पैक या सिक्स-पैक है या नहीं। निश्चित रूप से, यह सब अच्छी चीजें हैं। हालांकि, शारीरिक रूप से फिट व्यक्ति के रूप में परिभाषित होने के लिए सभी को शारीरिक फिटनेस के सभी पहलुओं पर विचार करना चाहिए।⁵

शारीरिक फिटनेस के 11 घटकों में शामिल हैं:

- चपलता
- संतुलन
- शरीर की संरचना
- हृदय की मजबूती
- समन्वय
- FLEXIBILITY
- मांसपेशीय मजबूती
- शारीरिक ताकत
- शक्ति
- प्रतिक्रिया समय
- रफ्तार

फिटनेस के सभी 11 घटक हर किसी के दैनिक जीवन में मौजूद होते हैं। आपको इसका एहसास नहीं हो सकता है। उदाहरण के लिए, आप मॉल में क्रिसमस की खरीदारी के दौरान भीड़ के माध्यम से जल्दी से चलते समय फुर्ती का उपयोग करते हैं। कॉस्टको से किराने का सामान उतारते समय मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति का उपयोग किया जा रहा है। आपके प्रतिक्रिया समय को हर दिन चुनौती दी जा रही है जब आप अपनी कार ड्राइव करके काम पर जाते हैं या बच्चों को स्कूल ले जाते हैं। हर बार जब आप बाहर लंबी सैर के लिए नहीं जाने का चुनाव करते हैं और इसके बजाय सोफे पर बैठकर रियल हाउसवाइक्स या अपनी पसंदीदा खेल टीम को देखते हैं तो आपके शरीर की संरचना स्थिर हो जाती है। एक कसरत में 11 घटकों में से 10 को शामिल करने का प्रयास करना असंभव प्रतीत हो सकता है। लेकिन कुछ समय लें और एक प्रशिक्षण सत्र पर विचार करें जो व्यायाम कदम या कुछ डंबेल, एक दवा गेंद और

आपके शरीर का उपयोग करता है। आप पाएंगे कि आप 10 घटकों को एक कसरत में शामिल कर सकते हैं। शारीरिक फिटनेस के सभी 11 घटकों को जानने से आपको मजबूत और दुबले होने में मदद मिलेगी और किसी भी उम्र में आपके फिटनेस स्तर में वृद्धि होगी। जिम जाते समय या शाम की सैर के लिए निकलते समय इन घटकों को नहीं भूलना चाहिए। आप अपने आप को एक अतिरिक्त पुश-अप करते हुए या अपनी गति बढ़ाते हुए और एक हल्की जॉगिंग शुरू करते हुए पा सकते हैं। अपने प्रशिक्षण का आनंद लें और मजे करें।⁶

शारीरिक फिटनेस

जैसा कि पहले चर्चा की गई है, शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती की आवश्यकता कई गुना लाभ प्रदान करती है। किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार तब होता है जब वह सचेत रूप से एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाता है जो शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देता है:

शारीरिक तंदुरुस्ती: - सुधारता है:

- शरीर प्रणाली में सभी ऊतकों और अंगों को ऑक्सीजन की उपलब्धता बढ़ाकर दिल और फेफड़ों की कार्यप्रणाली
- मांसपेशियों की टोन में सुधार करता है
- अच्छी मुद्रा, आनुपातिक आकृति के विकास को बढ़ावा देता है, और इस प्रकार सकारात्मक शरीर की छवि और शारीरिक उपस्थिति
- चोट और बीमारी के बाद जल्दी ठीक होना सुनिश्चित करता है
- हृदय रोग के जोखिम को कम करता है
- अवांछित शरीर वसा को कम करता है और नियंत्रित करता है
- आदर्श शरीर के वजन का रखरखाव
- किसी व्यक्ति का बढ़ा हुआ ऊर्जा स्तर
- अवसाद और चिंता को कम करके मूड में सुधार करता है
- थकान को स्थगित करता है और जोरदार गतिविधि के बाद ठीक होने में लगने वाले समय को कम करता है
- लोगों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है
- उन्हें आत्मविश्वासी बनाता है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करता है

शारीरिक रूप से फिट रहना सभी आयु समूहों के लिए महत्वपूर्ण है। पूरी तरह से बेहतर जीवन जीने और सभी अवसरों का आनंद लेने के लिए व्यक्ति शारीरिक रूप से फिट रहने की कोशिश करता है। जीवन के सभी चरणों में प्रत्येक व्यक्ति के लिए शारीरिक फिटनेस आवश्यक है। फिटनेस हासिल करने के लिए विभिन्न तरीके और तरीके उपलब्ध हैं। इस तरह के तरीकों को अपनाने से पहले, गतिविधियों से पहले गर्म होना और गतिविधियों के बाद ठंडा होना प्रत्येक व्यक्ति के लिए चोटों के किसी भी जोखिम को कम करने के लिए आवश्यक है।

शारीरिक फिटनेस के घटक:- शारीरिक फिटनेस को स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस और कौशल से संबंधित फिटनेस में वर्गीकृत किया जा सकता है। स्वास्थ्य संबंधी घटक हैं:

- हृदय दुरुस्ती
- शारीरिक ताकत
- मांसपेशीय मजबूती,
- शरीर की संरचना
- लचीलापन।

कौशल से संबंधित फिटनेस घटक

- चपलता
- संतुलन
- न्यूरो मस्कुलर अनुकूलन और समन्वय क्षमता
- रफ्तार
- ताकत
- प्रतिक्रिया समय

कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति निरंतर शारीरिक गतिविधि के दौरान ईंधन की आपूर्ति करने के लिए शरीर की परिसंचरण और श्वसन प्रणाली की क्षमता को दर्शाती है। अपने कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति में सुधार करने के लिए, उन गतिविधियों का प्रयास करें जो आपकी हृदय गति को एक निरंतर अवधि के लिए सुरक्षित स्तर पर ऊंचा रखती हैं जैसे चलना, दौड़ना, जॉगिंग, तैराकी, साइकिल चलाना आदि। आपके द्वारा चुनी गई गतिविधि को पर्याप्त जोरदार नहीं होना चाहिए अपने कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति में सुधार करें। जिस गतिविधि का आप आनंद लेते हैं, उसके साथ धीरे-धीरे शुरू करें और धीरे-धीरे अधिक तीव्र गति तक बढ़ने के लिए काम करें। मांसपेशियों की ताकत मांसपेशियों या मांसपेशी समूहों पर लागू बल की मात्रा है, जो एक अधिकतम प्रयास (संकुचन) कर सकती है। आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाने की कुंजी उन्हें प्रतिरोध के खिलाफ काम कर रही है, चाहे वह भार या गुरुत्वाकर्षण से हो। यदि आप मांसपेशियों की ताकत हासिल करना चाहते हैं, तो वजन उठाने (उचित देखरेख में) जैसे व्यायाम आजमाएं।⁷

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम के बीच अंतर

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम में क्या अंतर है?

जीवन में, हमारे पास ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जो हमें अतिरिक्त समय देती हैं। अतिरिक्त समय का सदुपयोग करने का एक तरीका यह है कि हम ऐसे काम करें जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करें। हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक व्यायाम है। व्यायाम हमारे दिल और फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है, चीजों को याद रखने की हमारी क्षमता, पुरानी बीमारियों के लिए हमारे जोखिम को कम कर सकता है और अनगिनत अन्य लाभ प्रदान कर सकता है। हालांकि, जब दैनिक व्यायाम करने की बात आती है तो कई गलत धारणाएँ होती हैं। बहुत से लोग आमतौर पर शारीरिक गतिविधि को व्यायाम समझने की गलती करेंगे। लेकिन आप पूछ सकते हैं कि क्या अंतर है? ¹

व्यायाम बनाम शारीरिक गतिविधि:- अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ स्पोर्ट्स मेडिसिन और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार क्रमशः शारीरिक गतिविधि, व्यायाम और हृदय व्यायाम की परिभाषाएँ निम्नलिखित हैं: ²

- शारीरिक गतिविधि कोई भी गति है जो मांसपेशियों द्वारा की जाती है जिसके लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। दूसरे शब्दों में, यह कोई भी आंदोलन है जो एक व्यक्ति करता है।
- व्यायाम, परिभाषा के अनुसार, नियोजित, संरचित, दोहराव और जानबूझकर किया जाने वाला आंदोलन है। व्यायाम का उद्देश्य शारीरिक फिटनेस में सुधार करना या बनाए रखना भी है।
- कार्डियोवास्कुलर व्यायाम, परिभाषा के अनुसार, एक ऐसा व्यायाम है जो हृदय और संवहनी प्रणालियों को रक्त पंप करने और शरीर के ऊतकों को ऑक्सीजन वितरित करने की हृदय की क्षमता को बढ़ाने के लिए चुनौती देता है।

यह निर्धारित करने की कोशिश करते समय ध्यान केंद्रित करने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या कुछ सिर्फ शारीरिक गतिविधि या व्यायाम है, खुद से कुछ सवाल पूछना है:

- "क्या मैं ऐसा इसलिए कर रहा हूँ क्योंकि मैं अपनी शारीरिक फिटनेस या स्वास्थ्य में सुधार करने की कोशिश कर रहा हूँ?"
- "क्या मैं इसे सप्ताह से सप्ताह या यहां तक कि दिन से लगातार करने की योजना बना रहा हूँ?"

यदि इन दोनों या इनमें से किसी एक प्रश्न का उत्तर नहीं है, तो संभवतः गतिविधि को व्यायाम नहीं माना जा सकता है और यह वास्तव में शारीरिक गतिविधि है। वहीं अगर दोनों का जवाब हां में है तो इसे एक्सरसाइज माना जा सकता है।

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम का संयोजन:- अपने दैनिक जीवन में, हम बहुत सारी शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं जैसे कि किराने की दुकान में घूमना और ठेला लगाना, बागवानी करना और धोबी

के पास कपड़े धोने की टोकरी ले जाना। ये सामान्य उदाहरण हैं, जबकि व्यायाम करने के कुछ उदाहरण जानबूझकर हर दिन टहलना, समूह कसरत करना, या यहां तक कि अपने कुत्ते को टहलाना है।³

अनुसंधान महत्वपूर्ण सबूत दिखाता है कि सभी शारीरिक गतिविधि समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान करती हैं, और यह व्यायाम शारीरिक फिटनेस में सुधार के साथ सहायता करता है। इनमें से केवल एक ही करना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन दोनों का संयोजन हमारे स्वास्थ्य पर सबसे अधिक प्रभाव डालता है।^{4,5}

आपने अपने पिछले 24 घंटे कैसे बिताए? सप्ताह के 24 घंटे के सामान्य दिनों में आप क्या करते हैं?

कुछ क्षण लें और उन 24 घंटों को विभाजित करें और प्रतिबिंबित करें कि आप आमतौर पर उस समय को कैसे व्यतीत करते हैं। आपने कितने घंटे सोने में बिताए? आपने बैठने में कितने घंटे बिताए (खाने के दौरान कार में बैठने के समय को न भूलें, आदि)? आपने चलने में कितने घंटे बिताए?

एक बार जब आप अपनी 24 घंटे की आत्म-प्रतिबिंब गतिविधि पूरी कर लें, तो अपने आंदोलन के समय के बारे में विशेष रूप से सोचें। आपने किस तरह का आंदोलन किया? उस आंदोलन की तीव्रता और जानबूझकर क्या था?

पिछले कुछ दशकों में, अमेरिकियों ने बार-बार सुना है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए कम से कम 30 मिनट का दैनिक व्यायाम आवश्यक है। हालाँकि, नवीनतम शोध बताते हैं कि हम कितना समय बैठने में बिताते हैं, यह उतना ही महत्वपूर्ण हो सकता है जितना कि हम व्यायाम करने में कितना समय लगाते हैं। उन लोगों का वर्णन करने के लिए एक नया शब्द गढ़ा गया है जो व्यायाम करते हैं लेकिन अपने अधिकांश दिन आसीन रहते हैं: सक्रिय सोफे आलू।⁸

जबकि "काउच पोटैटो" शब्द आमतौर पर एक आलसी व्यक्ति को संदर्भित करता है जो केवल आस-पास बैठना और टीवी देखना पसंद करता है, एक "सक्रिय काउच पोटैटो" किसी ऐसे व्यक्ति को संदर्भित करता है जो दिन के अधिकांश समय के लिए निष्क्रिय रहता है, लेकिन नियमित रूप से 30 मिनट में मिलना सुनिश्चित करता है। अधिकांश दिनों में व्यायाम करें। एक सक्रिय सोफे आलू आवश्यक रूप से आलसी नहीं होता है, लेकिन अपना अधिकांश समय खाली समय में बैठने, काम करने (और काम से आने-जाने), और भोजन करते समय व्यतीत करता है। दूसरे शब्दों में, वे 30 या मिनट के दैनिक व्यायाम को छोड़कर पूरे दिन लगभग पूरी तरह से शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहते हैं। हालाँकि 30 मिनट का व्यायाम बिल्कुल फायदेमंद और स्वास्थ्यप्रद है, लेकिन बाकी का दिन स्वास्थ्य के लिए जबरदस्त खतरा पैदा कर रहा है। वास्तव में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने पुरानी बीमारी के विकास के लिए एक स्वतंत्र जोखिम कारक के रूप में शारीरिक निष्क्रियता की पहचान की है, और यह अब दुनिया भर में मृत्यु का चौथा प्रमुख

कारण है।⁹

तो, हम वास्तव में व्यायाम और शारीरिक रूप से सक्रिय होने के बीच अंतर कैसे करते हैं? और क्या भेद महत्वपूर्ण है? यहाँ कुछ परिभाषाएँ दी गई हैं जिनसे चीजों को स्पष्ट करने में मदद मिलनी चाहिए:¹⁰

- शारीरिक गतिविधि एक आंदोलन है जो कंकाल की मांसपेशियों द्वारा किया जाता है जिसके लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। दूसरे शब्दों में, कोई भी गतिविधि जो कोई करता है वह शारीरिक गतिविधि है।¹¹
- व्यायाम, हालांकि, शारीरिक फिटनेस में सुधार या बनाए रखने के उद्देश्य से नियोजित, संरचित, दोहराव और जानबूझकर आंदोलन है। व्यायाम शारीरिक गतिविधि की एक उपश्रेणी है।¹²

अनुसंधान इस बात का महत्वपूर्ण प्रमाण प्रदान करता है कि सभी शारीरिक गतिविधि सकारात्मक रूप से समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में योगदान करती हैं। व्यायाम भी शारीरिक फिटनेस के सुधार में सहायता करता है, जिसमें पाँच विशिष्ट घटक होते हैं:

- कार्डियो - सेस्पैटरी फिटनेस
- मांसपेशियों की ताकत फिटनेस
- पेशी सहनशक्ति फिटनेस
- लचीलापन फिटनेस
- शरीर की संरचना

अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर रिसर्च दैनिक शारीरिक गतिविधि और संरचित व्यायाम (कैंसर संकेतकों के संबंध में) दोनों के महत्व पर जोर देता है।¹³

आप अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय कैसे हो सकते हैं?

गतिहीन जीवन शैली को अधिक सक्रिय जीवन शैली में बदलना शुरू करने का एक आसान तरीका है अधिक खड़े होना और कम बैठना शुरू करना। यदि आप पूरे दिन एक डेस्क पर काम करते हैं, तो एक वर्कस्टेशन बनाएं जिसके लिए आपको खड़े होने की आवश्यकता होती है (और इसलिए अधिक स्थानांतरित करें)। लंच के समय और काम से पहले या बाद में चलने के अवसर पैदा करने के बारे में सोचें। अपने साप्ताहिक दिनचर्या में खाली समय की गतिविधियों को शामिल करने पर विचार करें, विशेष रूप से वे जिसमें पूरा परिवार शामिल होता है, जैसे कि बाइक की सवारी, लंबी पैदल यात्रा, और आस-पड़ोस में घूमना। आपके घर के बारे में क्या? क्या आपको बागवानी में मजा आता है? सब कुछ सप्ताहांत पर छोड़ने के बजाय पूरे सप्ताह इसके लिए समय निकालें। और सफाई के लिए हर दूसरे सप्ताह सिर्फ एक दिन समर्पित करने के बजाय, दैनिक सक्रिय कामों को शामिल करने का प्रयास करें जो 10 मिनट या उससे कम समय लेते हैं। जब आप प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ते हैं, तो रचनात्मक रूप से सोचें कि आप कैसे आगे बढ़ सकते हैं। अपने लिविंग रूम में योगा मैट या रेजिस्टेंस बॉल या रेजिस्टेंस बैंड जैसे कुछ सरल

उपकरण रखने की कोशिश करें ताकि टीवी देखते समय उन तक आसानी से पहुंचा जा सके। दैनिक शारीरिक गतिविधि को बढ़ाने के लिए अनगिनत अवसर हैं, लेकिन आपको उनकी तलाश करनी होगी। जैसा कि आप अपने 24-घंटे गतिविधि प्रतिबिंब का मूल्यांकन करते हैं, एक विस्तृत योजना बनाने पर विचार करें जिसमें दोनों तत्व शामिल हों: ¹⁴

1. दैनिक बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि

2. शारीरिक फिटनेस में सुधार के लिए संरचित, नियोजित, जानबूझकर व्यायाम

एक या दूसरे को छोड़ने से आपके स्वास्थ्य, फिटनेस और समग्र कल्याण के लिए गंभीर और हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। काउच पोटैटो या एक सक्रिय काउच पोटैटो न बनें - आज ही बदलाव करें और शारीरिक गतिविधि और व्यायाम के जीवन बदलने वाले लाभों का लाभ उठाने के लिए अपने जीवन में दोनों तत्वों को शामिल करें।^{15, 16}

स्वास्थ्य - कल्याण और आंदोलन

आसानी से चलने से आपके मानसिक स्वास्थ्य को लाभ होता है

व्यायाम आपके मस्तिष्क की "लड़ाई या उड़ान" प्रणाली को कम प्रतिक्रियाशील बनाकर चिंता को कम कर सकता है। जब चिंतित लोग शारीरिक परिवर्तनों से अवगत होते हैं, तो वे डरते हैं, जैसे कि तेज़ दिल की धड़कन, नियमित एरोबिक व्यायाम के माध्यम से, वे ऐसे लक्षणों के लिए सहनशीलता विकसित कर सकते हैं। पुरानी सूजन की क्षति से खुद को बचाएं। विज्ञान ने सिद्ध किया है कि पुरानी, निम्न-श्रेणी की सूजन एक साइलेंट किलर में बदल सकती है जो हृदय रोग, कैंसर, टाइप 2 मधुमेह और अन्य स्थितियों में योगदान करती है। अपने आंदोलनों को सिंक्रनाइज़ करने के आश्चर्यजनक लाभ, शारीरिक व्यायाम और संरचित आंदोलन दोनों, ऐसी गतिविधियाँ हैं जो आप स्वयं कर सकते हैं। अपने दम पर, वे आपके महसूस करने के तरीके में सुधार कर सकते हैं। लेकिन एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि जब आप किसी और के साथ तालमेल बिठाने की कोशिश करते हैं, तो इससे आपके आत्मसम्मान में भी सुधार होता है। 2014 में, मनोवैज्ञानिक जोआन लम्सडेन और उनके सहयोगियों ने एक अध्ययन किया जिसमें प्रतिभागियों को वीडियो लिंक के माध्यम से किसी अन्य व्यक्ति के साथ बातचीत करने की आवश्यकता थी। व्यक्ति ने एक मानक व्यायाम किया - आर्म कर्ल - जबकि प्रतिभागियों ने देखा, और फिर उसी आंदोलन का प्रदर्शन किया। "वीडियो लिंक" एक समान कमरे में एक 25 वर्षीय महिला का पहले से रिकॉर्ड किया गया वीडियो था, जो आर्म कर्ल भी कर रही थी। प्रयोग के भाग के रूप में, प्रतिभागियों को या तो अपने आंदोलन का समन्वय करना था या जानबूझकर अपने आंदोलन को दूसरे व्यक्ति के हाथ के कर्ल के साथ समन्वयित नहीं करना था। उन्होंने सिंक्रोनाइज़ करने या सिंक्रोनाइज़ करने के प्रत्येक चरण के पहले और बाद में एक मूड रिपोर्ट भरी। उन्होंने यह भी बताया कि वे दूसरे व्यक्ति के कितने करीब महसूस करते हैं। 1 परिणाम दिलचस्प थे। जब विषयों ने जानबूझकर अपने आंदोलन को रिकॉर्डिंग के साथ सिंक्रनाइज़ किया, तो उनके पास उच्च आत्म-सम्मान था जब उन्होंने ऐसा नहीं किया। पहले के अध्ययनों से पता चला था कि दूसरों के साथ अपने आंदोलन को सिंक्रनाइज़ करने से आप उन्हें और अधिक पसंद करते हैं। आप उनके साथ अधिक सहयोग भी करते हैं और उनके प्रति अधिक परोपकारी महसूस करते हैं। मूवमेंट सिंक्रोनाइज़ से यह याद रखना आसान हो जाता है कि लोग क्या कहते हैं और यह याद रखना कि वे कैसे दिखते हैं। यह दिखाने वाला पहला अध्ययन था कि यह आपको अपने बारे में बेहतर महसूस कराता है। शायद इसीलिए डांस मूवमेंट थेरेपी उदास रोगियों को बेहतर महसूस करने में मदद कर सकती है।²

इन सभी को एक साथ रखना: - आपका मन और शरीर घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। जबकि आपका मस्तिष्क आपके शरीर की गति के लिए मास्टर कंट्रोल सिस्टम है, जिस तरह से आप चलते हैं वह आपके सोचने और महसूस करने के तरीके को भी प्रभावित कर सकता है। मानसिक प्रयास, मनोचिकित्सा, या दवा

पर्याप्त नहीं होने पर आंदोलन उपचारों को अक्सर अवसाद और चिंता के लिए सहायक उपचार के रूप में उपयोग किया जाता है। जब आप विचार नियंत्रण रणनीतियों का उपयोग करने के लिए बहुत थक जाते हैं जैसे कि सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करना या किसी अन्य कोण से स्थिति को देखना, आंदोलन बचाव में आ सकता है। वर्कआउट करके, अकेले ध्यान की सैर पर जाने से, या किसी के साथ सिंक्रोनाइज़्ड वॉक के लिए जाने से, आप बेहतर महसूस करने के लिए "खुद को मानसिक रूप से प्रभावित" किए बिना उन मानसिक परिवर्तनों के लिए "पिछले दरवाजे" तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं जो आप चाहते हैं।³

याद करने के लिए प्रमुख बिंदु

- एरोबिक व्यायाम का उद्देश्य कार्डियोरेस्पिरेटरी सिस्टम की क्षमता में सुधार करना है। इसे पूरा करने के लिए, मानव शरीर में किसी भी अन्य मांसपेशी की तरह हृदय की मांसपेशियों को अधिभारित करना पड़ता है। जिस तरह ऊपरी भुजा में बाइसेप्स की मांसपेशियों को शक्ति प्रशिक्षण के माध्यम से विकसित किया जाता है, उसी तरह हृदय की मांसपेशियों का आकार, शक्ति और दक्षता बढ़ाने के लिए व्यायाम किया जाता है।⁴

दैनिक जीवन की गतिविधियाँ: दैनिक व्यवहार जो लोग सामान्य रूप से जीवन में कार्य करने के लिए करते हैं (सड़क पार करना, किराने का सामान ले जाना, वस्तुओं को उठाना, कपड़े धोना, झाड़ू लगाना)।⁵
जोरदार व्यायाम: एक व्यायाम तीव्रता जो या तो 6 चयापचय समतुल्य (METs) से ऊपर है या अधिकतम ऑक्सीजन का 60 प्रतिशत है या जो व्यक्ति को "पर्याप्त" चुनौती प्रदान करता है।⁶

मध्यम बनाम जोरदार-तीव्रता वाला व्यायाम: 1970 के दशक में फिटनेस कार्यक्रम लोकप्रिय होने के कारण, सभी फिटनेस प्रतिभागियों के लिए जोरदार-तीव्रता वाले व्यायाम नियमित रूप से निर्धारित किए गए थे। 1980 के दशक और 1990 के दशक के अंत में व्यापक शोध के बाद, हमने सीखा कि मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि ने पर्याप्त स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया है - जिसमें हृदय संबंधी मृत्यु दर के जोखिम में कमी शामिल है, 1996 में यू.एस. सर्जन जनरल द्वारा समर्थित एक बयान। इस प्रकार, जोर जोरदार से बदल गया- 1990 के दशक के मध्य में मध्यम-तीव्रता प्रशिक्षण। 1996 की रिपोर्ट में, सर्जन जनरल ने यह भी कहा कि जोरदार-तीव्रता वाला व्यायाम मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि से भी अधिक लाभ प्रदान करेगा।⁷

व्यायाम का तरीका = व्यायाम का प्रकार (जैसे, एरोबिक)।

एरोबिक व्यायाम = गतिविधि जिसमें गतिविधि करने के लिए आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

व्यायाम की अवधि = प्रति सत्र व्यायाम करने में लगने वाला समय।

वार्म-अप = प्रारंभिक अवधि जब व्यायाम धीरे-धीरे शुरू होता है।

कूल-डाउन = व्यायाम सत्र के अंत में एक अवधि जब व्यायाम कम हो जाता है।
व्यायाम की आवृत्ति = एक व्यक्ति व्यायाम सत्र में कितनी बार संलग्न होता है।⁸

मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति

मांसपेशियों की कोशिकाओं की बल लगाने की क्षमता मांसपेशियों की प्रणाली पर रखी गई मांगों के अनुसार बढ़ती और घटती है। यदि विशिष्ट मांसपेशी कोशिकाओं को उनके सामान्य उपयोग से परे अधिभारित किया जाता है, जैसे शक्ति-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में, कोशिकाएं आकार (हाइपरट्रॉफी), शक्ति, सहनशक्ति, या इनमें से कुछ संयोजन में वृद्धि करती हैं। यदि मांसपेशियों की कोशिकाओं की मांग कम हो जाती है, जैसे गतिहीन जीवन में या बीमारी या चोट के कारण आराम की आवश्यकता होती है, तो कोशिकाओं का आकार (एट्रोफी) कम हो जाता है और ताकत कम हो जाती है।⁹

अधिभार सिद्धांत

अधिभार सिद्धांत कहता है कि ताकत या सहनशक्ति में सुधार के लिए, मांसपेशियों पर रखी गई मांगों को समय के साथ व्यवस्थित और प्रगतिशील रूप से बढ़ाया जाना चाहिए, और प्रतिरोध (भार उठाना) विकास का उत्पादन करने के लिए पर्याप्त परिमाण का होना चाहिए। सरल शब्दों में, मानव शरीर के अन्य सभी अंगों और प्रणालियों की तरह, शारीरिक क्षमता में वृद्धि करने के लिए मांसपेशियों को उनके आदी भार से अधिक कर देना पड़ता है।¹⁰

प्रशिक्षण की विशिष्टता

मांसपेशियों की ताकत प्रतिरोध के खिलाफ अधिकतम बल लगाने की क्षमता है। मांसपेशियों की सहनशक्ति (स्थानीयकृत पेशी सहनशक्ति के रूप में भी जाना जाता है) मांसपेशियों की समय के साथ बार-बार सबमैक्सिमल बल लगाने की क्षमता है। इन दोनों घटकों के लिए प्रशिक्षण की विशिष्टता की आवश्यकता होती है।¹¹

प्रशिक्षण का तरीका

ताकत में सुधार के लिए दो बुनियादी प्रशिक्षण विधियों का उपयोग किया जाता है: आइसोमेट्रिक और डायनेमिक। आइसोमेट्रिक व्यायाम में अचल वस्तुओं को धकेलना या खींचना शामिल है। गतिशील व्यायाम के लिए मांसपेशियों के संकुचन के साथ गति की आवश्यकता होती है, जैसे टखनों पर प्रतिरोध (वजन) के साथ घुटनों को फैलाना। आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण आमतौर पर कई साल पहले इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन इसकी लोकप्रियता कम हो गई है। क्योंकि आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण के साथ शक्ति लाभ मांसपेशियों के संकुचन के कोण के लिए विशिष्ट होते हैं, इस प्रकार का प्रशिक्षण जिमनास्टिक जैसे खेलों में फायदेमंद रहता है, जिसके लिए दिनचर्या के दौरान नियमित स्थैतिक संकुचन की आवश्यकता होती

है। गतिशील व्यायाम (जिसे आइसोटोनिक व्यायाम कहा जाता है) बिना व्यायाम के किया जा सकता है वजन या मुफ्त वजन (बारबेल और डंबल), निश्चित-प्रतिरोध मशीन, चर प्रतिरोध मशीन और आइसोकिनेटिक उपकरण के साथ। वजन के बिना गतिशील अभ्यास करते समय (उदाहरण के लिए, पुल-अप और पुश-अप), मुक्त वजन के साथ, या निश्चित-प्रतिरोध मशीनों के साथ, एक निरंतर प्रतिरोध (वजन) को गति की पूरी श्रृंखला के माध्यम से स्थानांतरित किया जाता है। सबसे बड़ा प्रतिरोध जिसे उठाया जा सकता है वह अधिकतम वजन के बराबर होता है जिसे संयुक्त के सबसे कमजोर कोण पर स्थानांतरित किया जा सकता है, क्योंकि मांसपेशियों की लंबाई में परिवर्तन और खींचने के कोण के रूप में संयुक्त अपनी गति की सीमा के माध्यम से चलता है।¹²

चिंतनशील प्रश्न

- फिटनेस कार्यक्रमों में शक्ति प्रशिक्षण की क्या भूमिका होनी चाहिए?
- क्या लोगों को स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लाभों के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए, या क्या उन्हें अपने शरीर की छवि को बढ़ाने के लिए भाग लेना चाहिए?
- बड़े शरीर की मांसलता वाले व्यक्तियों (पुरुष या महिला) के बारे में आपकी क्या भावनाएँ हैं?¹³

शारीरिक फिटनेस क्या है ?

शारीरिक फिटनेस आपके शरीर की प्रणालियों की एक साथ कुशलता से काम करने की क्षमता को संदर्भित करता है ताकि आप स्वस्थ रहें और दैनिक जीवन की गतिविधियां कर सकें। कुशल होने का अर्थ है दैनिक गतिविधियों को कम से कम प्रयास के साथ करना। एक फिट व्यक्ति स्कूल का काम कर सकता है, घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा कर सकता है, और फिर भी खेल और अन्य अवकाश गतिविधियों का आनंद लेने के लिए पर्याप्त ऊर्जा रखता है। एक फिट व्यक्ति सामान्य जीवन स्थितियों के लिए प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया कर सकता है, जैसे कि घर पर पत्तियों को इकट्ठा करना, अंशकालिक नौकरी पर अलमारियों को स्टॉक करना और स्कूल में बैंड मार्च करना। एक तंदरुस्त व्यक्ति भी आपात स्थिति का जवाब दे सकता है - उदाहरण के लिए, सहायता प्राप्त करने के लिए दौड़कर या संकट में किसी मित्र की सहायता करके।¹

शारीरिक फिटनेस के भाग

शारीरिक फिटनेस 11 भागों से बना है - उनमें से 6 स्वास्थ्य से संबंधित हैं और 5 कौशल से संबंधित हैं। खेल सहित शारीरिक गतिविधि में अच्छे प्रदर्शन के लिए सभी भाग महत्वपूर्ण हैं। लेकिन 6 को स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस में योगदान के रूप में जाना जाता है क्योंकि काइन्सियोलॉजी में वैज्ञानिकों ने दिखाया है कि वे आपके पुराने रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं और अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा दे सकते हैं। फिटनेस के ये हिस्से हैं शरीर रचना, कार्डियोरेस्पिरेटरी एंड्योरेंस, फ्लेक्सिबिलिटी, मस्क्युलर एंड्योरेंस, पावर और स्ट्रेंथ। वे आपको दैनिक गतिविधियों में प्रभावी ढंग से काम करने में भी मदद करते हैं।²

जैसा कि नाम से पता चलता है, कौशल से संबंधित शारीरिक फिटनेस घटक आपको खेल और अन्य गतिविधियों में अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करते हैं जिनके लिए मोटर कौशल की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, ट्रैक और फील्ड जैसे खेलों में गति आपकी मदद करती है। शारीरिक फिटनेस के ये 5 अंग भी स्वास्थ्य से जुड़े हैं लेकिन स्वास्थ्य संबंधी घटकों से कम। उदाहरण के लिए, वृद्ध वयस्कों में, संतुलन, चपलता और समन्वय गिरने (एक प्रमुख स्वास्थ्य चिंता) को रोकने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, और प्रतिक्रिया समय भी ऑटोमोबाइल दुर्घटनाओं के जोखिम से संबंधित है।³

स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस

एक धावक के बारे में सोचो। वह शायद बिना थके लंबी दूरी तक दौड़ सकती है; इस प्रकार, स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के कम से कम एक क्षेत्र में उसकी अच्छी फिटनेस है। लेकिन क्या सभी छह हिस्सों में उनकी फिटनेस अच्छी है? दौड़ना शारीरिक गतिविधि का एक उत्कृष्ट रूप है, लेकिन एक धावक

होना स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के सभी भागों में फिटनेस की गारंटी नहीं देता है। एक धावक के रूप में, आप फिटनेस के कुछ हिस्सों में दूसरों की तुलना में अधिक फिट हो सकते हैं।⁴

फिट तथ्य

पावर, जिसे पहले फिटनेस के कौशल से संबंधित भाग के रूप में वर्गीकृत किया गया था, अब इसे फिटनेस के स्वास्थ्य से संबंधित भाग के रूप में वर्गीकृत किया गया है। स्वतंत्र चिकित्सा संस्थान की एक रिपोर्ट शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य के बीच संबंध का प्रमाण प्रदान करती है। रिपोर्ट इंगित करती है कि शक्ति कल्याण, जीवन की उच्च गुणवत्ता, पुरानी बीमारी के कम जोखिम और प्रारंभिक मृत्यु, और बेहतर हड्डियों के स्वास्थ्य से जुड़ी है। शक्ति, और शक्ति में सुधार करने वाली गतिविधियाँ, बच्चों और किशोरों में स्वस्थ हड्डियों के लिए भी महत्वपूर्ण पाई गई हैं।

आपको क्या लगता है कि आप फिटनेस के छह स्वास्थ्य-संबंधी भागों में से प्रत्येक का मूल्यांकन कैसे करते हैं? स्वस्थ रहने के लिए, आपको छह भागों में से प्रत्येक के लिए फिट होना चाहिए। फिट लोगों में हाइपोकाइनेटिक स्थिति विकसित होने की संभावना कम होती है - एक स्वास्थ्य समस्या जो आंशिक रूप से शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण होती है - जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस, पेट के कैंसर, या शरीर में वसा का उच्च स्तर। जो लोग शारीरिक रूप से फिट होते हैं वे भी बेहतर स्वास्थ्य का आनंद लेते हैं। वे बेहतर महसूस करते हैं, बेहतर दिखते हैं और उनमें अधिक ऊर्जा होती है। अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का आनंद लेने और शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए आपको एक महान एथलीट होने की आवश्यकता नहीं है। नियमित शारीरिक गतिविधि किसी के भी स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस में सुधार कर सकती है।⁵

कौशल से संबंधित शारीरिक फिटनेस

जिस तरह हमारे उदाहरण में धावक स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के सभी हिस्सों में उच्च रेटिंग प्राप्त नहीं कर सकता है, वह भी कौशल से संबंधित शारीरिक फिटनेस के सभी हिस्सों में समान रेटिंग नहीं कर सकता है। हालांकि अधिकांश खेलों में कौशल से संबंधित फिटनेस के कई हिस्सों की आवश्यकता होती है, अलग-अलग खेलों के लिए अलग-अलग हिस्सों की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, एक स्केटर के पास अच्छी चपलता हो सकती है लेकिन अच्छी प्रतिक्रिया समय की कमी होती है। कुछ लोगों में कुछ क्षेत्रों में दूसरों की तुलना में अधिक प्राकृतिक क्षमता होती है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप शारीरिक फिटनेस के कौशल से संबंधित भागों में कैसे स्कोर करते हैं, आप किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि का आनंद ले सकते हैं। यह भी याद रखें कि अच्छा स्वास्थ्य कौशल से संबंधित शारीरिक फिटनेस में अच्छा होने से नहीं आता है। यह आपके स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए डिज़ाइन की गई गतिविधियों को करने से आता है, और इसका आनंद महान एथलीटों और उन लोगों द्वारा लिया जा सकता है जो खुद को गरीब एथलीट मानते हैं। जैसा कि पहले उल्लेख

किया गया है, स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस दोहरा लाभ प्रदान करती है। यह न केवल आपको स्वस्थ रहने में मदद करता है बल्कि आपको खेल और अन्य गतिविधियों में अच्छा प्रदर्शन करने में भी मदद करता है। उदाहरण के लिए, कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरज आपको हृदय रोग का विरोध करने में मदद करता है और तैराकी और क्रॉस-कंट्री रनिंग जैसे खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने में आपकी मदद करता है। इसी तरह, ताकत आपको फुटबॉल और कुश्ती जैसे खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करती है, मांसपेशियों की सहनशक्ति फुटबॉल और टेनिस में महत्वपूर्ण है, लचीलापन जिमनास्टिक्स और डाइविंग जैसे खेलों में मदद करता है, और शक्ति डिस्कस थ्रो और लंबी कूद जैसी गतिविधियों को ट्रैक करने में मदद करती है। शरीर में वसा की स्वस्थ मात्रा होने से आपका शरीर कई गतिविधियों में अधिक कुशल होता है।⁶

शारीरिक फिटनेस का अच्छा स्तर बनाए रखना

विशेषज्ञ शारीरिक फिटनेस को "बीमारी, थकान, और तनाव और कम गतिहीन व्यवहार के प्रबंधन के साथ इष्टतम प्रदर्शन, धीरज और शक्ति के साथ दैनिक गतिविधियों को निष्पादित करने की क्षमता" के रूप में परिभाषित करते हैं। यह विवरण तेजी से दौड़ने या भारी वजन उठाने में सक्षम होने से परे है। महत्वपूर्ण होने के बावजूद, ये विशेषताएं फिटनेस के केवल एक क्षेत्र को संबोधित करती हैं।⁷

शारीरिक फिटनेस के पांच मुख्य घटक

फिटनेस पर तेज़ तथ्य:

- अच्छी शारीरिक फिटनेस बनाए रखने से कुछ स्वास्थ्य स्थितियों को रोकने में मदद मिल सकती है।
- व्यायाम के साथ, वजन में बदलाव किए बिना शरीर की संरचना बदल सकती है।
- एथलीटों के दिल उनके चुने हुए खेल के आधार पर अलग-अलग बदलाव दिखाते हैं।
- फाइबर अतिवृद्धि और तंत्रिका परिवर्तन के कारण मांसपेशियों की ताकत बढ़ जाती है।
- लचीलापन बढ़ाने के लिए स्ट्रेचिंग करने से कई तरह की चिकित्सीय शिकायतें कम हो सकती हैं।⁸

कार्डियोरेस्पिरेटरी प्रदर्शन

कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरज इंगित करता है कि शारीरिक गतिविधि के दौरान शरीर शरीर के संचार और श्वसन तंत्र के माध्यम से कितनी अच्छी तरह से ईंधन की आपूर्ति कर सकता है। ऐसी गतिविधियाँ जो कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरज को बेहतर बनाने में मदद करती हैं, वे हैं जो एक निरंतर अवधि के लिए उच्च हृदय गति का कारण बनती हैं।⁹

इन गतिविधियों में शामिल हैं:

- तैरना
- तेज चलना

- धीमी दौड़
- साइकिल चलाना

जो लोग नियमित रूप से इन गतिविधियों में संलग्न होते हैं उनके कार्डियोरेस्पिरेटरी सहनशक्ति के मामले में शारीरिक रूप से फिट होने की संभावना अधिक होती है। इन गतिविधियों को धीरे-धीरे शुरू करना और समय के साथ धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। व्यायाम कई तरीकों से कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरज को बढ़ाता है, जैसे कि अतिरिक्त छोटी धमनियां मांसपेशियों के ऊतकों के भीतर बढ़ती हैं ताकि जरूरत पड़ने पर वे अधिक प्रभावी ढंग से काम करने वाली मांसपेशियों को रक्त पहुंचा सकें।¹⁰

व्यायाम से हृदय स्वास्थ्य कैसे बदलता है?

लगातार प्रशिक्षण के बाद हृदय की कार्यक्षमता में परिवर्तन और सुधार होता है। हालाँकि, हाल के शोध बताते हैं कि विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ हृदय को सूक्ष्म रूप से अलग-अलग तरीकों से बदलती हैं। सभी प्रकार के व्यायाम हृदय के समग्र आकार को बढ़ाते हैं, लेकिन धीरज रखने वाले एथलीटों जैसे कि रोवर और ताकतवर एथलीटों जैसे फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं। धीरज रखने वाले एथलीटों के दिल बाएं और दाएं वेंट्रिकल का विस्तार दिखाते हैं, जबकि ताकतवर एथलीटों के दिल की दीवार का मोटा होना, विशेष रूप से बाएं वेंट्रिकल को दर्शाता है।¹¹

व्यायाम से फेफड़े का स्वास्थ्य कैसे बदलता है?

हालाँकि समय के साथ दिल लगातार मजबूत होता है, श्वसन प्रणाली उसी डिग्री पर समायोजित नहीं होती है। फेफड़े का आकार नहीं बदलता है, लेकिन फेफड़े ऑक्सीजन का उपयोग करते हैं, व्यायाम शरीर को ऑक्सीजन लेने, वितरण करने और उपयोग करने में अधिक कुशल बनने के लिए प्रोत्साहित करता है। समय के साथ, यह सुधार धीरज और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है।¹²

टहलना

एरोबिक व्यायाम का सबसे स्वाभाविक, आसान, सबसे सुरक्षित और कम खर्चीला रूप है टहलना। वर्षों से, कई फिटनेस चिकित्सकों का मानना था कि कार्डियोरेस्पिरेटरी कामकाज में सुधार के लिए चलना पर्याप्त जोरदार नहीं था, लेकिन 4 मील प्रति घंटे या तेज गति से तेज चलने से कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस में सुधार होता है। स्वास्थ्य फिटनेस के दृष्टिकोण से, नियमित रूप से चलने का कार्यक्रम जीवन को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ा सकता है। हालाँकि चलने में जॉगिंग की तुलना में अधिक समय लगता है, तेज चलने की कैलोरी लागत समान दूरी पर जॉगिंग करने की तुलना में केवल 10 प्रतिशत कम होती है। कार्डियोरेस्पिरेटरी सिस्टम के लिए कंडीशनिंग प्रोग्राम शुरू करने के लिए चलना शायद सबसे अच्छी गतिविधि है।¹³

धीमी दौड़

चलने के बाद, जॉगिंग व्यायाम के सबसे सुलभ रूपों में से एक है। एक व्यक्ति को लगभग हर जगह जॉगिंग करने के स्थान मिल सकते हैं। चोटों को रोकने के लिए मुख्य आवश्यकता जॉगिंग जूतों की एक अच्छी जोड़ी है। संयुक्त राज्य अमेरिका में जॉगिंग की लोकप्रियता 1968 में डॉ. केनेथ कूपर की पहली एरोबिक्स पुस्तक के प्रकाशन के तुरंत बाद शुरू हुई। 1970 के दशक के मध्य में जिम फिक्स की कंप्लीट बुक ऑफ रनिंग ने संयुक्त राज्य अमेरिका में फिटनेस गतिविधि के रूप में जॉगिंग की अभूतपूर्व वृद्धि में योगदान दिया। राज्या सप्ताह में तीन से पांच बार टहलना कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस को बेहतर बनाने के सबसे तेज तरीकों में से एक है। चोट लगने का जोखिम, हालांकि- विशेष रूप से शुरुआती लोगों में- चलने की तुलना में जॉगिंग से अधिक होता है। उचित कंडीशनिंग के लिए, जॉगिंग कार्यक्रमों की शुरुआत एक से दो सप्ताह चलने से होनी चाहिए। जैसे-जैसे फिटनेस में सुधार होता है, वॉकिंग और जॉगिंग को जोड़ा जा सकता है, धीरे-धीरे जॉगिंग सेगमेंट को तब तक बढ़ाया जा सकता है जब तक कि यह पूरे 20 से 30 मिनट तक न भर जाए।¹⁴

स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम के स्वास्थ्य संबंधी परिणाम

वयस्कों के लिए स्वास्थ्य सुझाव: - स्वस्थ भोजन, पेय पदार्थ और स्नैक्स का सेवन, और नियमित शारीरिक गतिविधि करने से आपको स्वस्थ शरीर के वजन तक पहुंचने और उसे बनाए रखने में मदद मिल सकती है। उपयुक्त जीवनशैली विकल्प बनाने से पुरुषों और महिलाओं को कुछ स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में भी मदद मिल सकती है।¹

यहां बेहतर खाने और अधिक सक्रिय रहने के कुछ तरीकों का त्वरित अवलोकन दिया गया है।

- अधिक बार साबुत अनाज चुनें। पूरी-गेहूं की रोटी और पास्ता, दलिया, या ब्राउन राइस आजमाएँ।
- रंगीन सब्जियों का मिश्रण चुनें। विभिन्न रंगों की सब्जियाँ विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करती हैं। कोलाईड, केल, पालक, स्क्वैश, शकरकंद और टमाटर आजमाएँ।
- रेस्टोरेंट में आधा खाना ही खाएं और बाकी घर ले जाएँ।
- वॉक-इन पार्क, ट्रैक के आसपास, या अपने परिवार या दोस्तों के साथ अपने पड़ोस में।
- शारीरिक गतिविधि को प्राथमिकता दें।
- सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि करने की कोशिश करें, जैसे बाइक चलाना या तेज चलना।
- यदि आपका समय सीमित है, तो अपने पूरे दिन में थोड़ी मात्रा में गतिविधि पर काम करें।¹

अपने और अपने परिवार के लिए अधिक हिलने-डुलने और बेहतर खाने के और तरीके जानें।

स्वस्थ वजन

यदि अपना वजन नियंत्रित करना कठिन है, तो निश्चित रूप से आप आज की दुनिया में अकेले नहीं हैं। 39 प्रतिशत से अधिक अमेरिकी वयस्कों में मोटापा है। अधिक वजन से हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह, गुर्दे की बीमारी और अन्य पुरानी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए लक्ष्य निर्धारित करने से आपको वजन संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं के विकास की संभावना कम करने में मदद मिल सकती है।²

आप कैसे बता सकते हैं कि आपका वजन स्वस्थ है?

आपका बॉडी मास इंडेक्स आपको यह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि क्या आप स्वस्थ वजन, अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। मास इंडेक्स आपकी ऊंचाई के संबंध में आपके वजन के आधार पर एक उपाय है। आप अपने मास इंडेक्स की गणना के लिए एक ऑनलाइन टूल का उपयोग कर

सकते हैं। 18.5 से 24.9 का बीएमआई स्वस्थ श्रेणी में है। 25 से 29.9 के मास इंडेक्स वाले व्यक्ति को अधिक वजन माना जाता है। 30 या उससे अधिक के किसी व्यक्ति को मोटापा माना जाता है। 3 एक अन्य महत्वपूर्ण उपाय आपकी कमर का आकार है। 35 इंच से अधिक कमर के आकार वाली महिलाओं और 40 इंच से अधिक कमर के आकार वाले पुरुषों में स्वास्थ्य समस्याएं विकसित होने की संभावना अधिक हो सकती है। पुरुषों में महिलाओं की तुलना में उनके पेट या पेट के आसपास अतिरिक्त वजन होने की संभावना अधिक होती है। अतिरिक्त चर्बी, विशेष रूप से पेट में, लोगों को कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम में डाल सकती है, भले ही उनका वजन सामान्य हो।⁴

कुछ लोग अधिक वजन वाले क्यों हो जाते हैं?

भोजन और पेय पदार्थों से अधिक कैलोरी लेने, नींद की कमी, और शारीरिक गतिविधि के निम्न स्तर सहित कई कारक अतिरिक्त वजन बढ़ाने में भूमिका निभा सकते हैं। यहाँ कुछ कारक हैं जो वजन और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं:⁵

आपके आसपास की दुनिया। आपका घर, समुदाय और कार्यस्थल सभी इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि आप दैनिक जीवन शैली के चुनाव कैसे करते हैं। उच्च वसा युक्त खाद्य और पेय पदार्थ चीनी, और कैलोरी आसानी से मिल जाते हैं और कभी-कभी इससे बचना मुश्किल होता है। और वे अक्सर फलों और सब्जियों जैसे स्वस्थ विकल्पों से कम खर्च करते हैं। उसके ऊपर, स्मार्टफोन और अन्य डिवाइस आपके लिए अपनी दिनचर्या में कम सक्रिय होना आसान बना सकते हैं।⁶

परिवार। अधिक वजन और मोटापा परिवारों में चलते हैं, यह सुझाव देते हैं कि जीन वजन बढ़ाने में भूमिका निभा सकते हैं। परिवार भोजन की पसंद और आदतों को भी साझा करते हैं जो प्रभावित कर सकते हैं कि हम कितना, कब और क्या खाते-पीते हैं।⁷

दवाइयाँ। कुछ दवाएँ जैसे स्टेरॉयड और अवसाद और अन्य पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए कुछ दवाएँ वजन बढ़ाने का कारण बन सकती हैं। अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या फार्मासिस्ट से इस बारे में पूछें कि क्या वजन बढ़ना आपके द्वारा ली जा रही दवाओं का संभावित दुष्प्रभाव है और क्या अन्य दवाएँ बिना वजन बढ़ाएँ आपके स्वास्थ्य में मदद कर सकती हैं।

भावनाएँ। कभी-कभी जब लोग ऊब जाते हैं, दुखी होते हैं, क्रोधित होते हैं, खुश होते हैं, या तनावग्रस्त होते हैं - तब भी जब वे भूखे नहीं होते हैं तब भी अधिक नाश्ता करते हैं, खाते हैं या पीते हैं। इस बात पर विचार करें कि क्या यह आपकी भावनाओं के कारण हो सकता है कि आप खाना चाहते हैं, और नकारात्मक भावनाओं से निपटने या अपने अच्छे मूड का जश्न मनाने में आपकी मदद करने के लिए कुछ और करने की कोशिश करें। इससे आप बेहतर महसूस कर सकते हैं और वजन बढ़ने से बच सकते हैं।⁹

नींद की कमी। सामान्य तौर पर, जो लोग बहुत कम नींद लेते हैं उनका वजन उन लोगों की तुलना में अधिक होता है जो पर्याप्त नींद लेते हैं। अनेक संभावित स्पष्टीकरण हैं। नींद से वंचित लोग व्यायाम करने के लिए बहुत थके हुए हो सकते हैं। वे अधिक कैलोरी ले सकते हैं क्योंकि वे लंबे समय तक जागते हैं और

खाने के अधिक अवसर होते हैं। नींद की कमी भी भूख को नियंत्रित करने वाले हार्मोन के संतुलन को बाधित कर सकती है। शोधकर्ताओं ने नींद से वंचित लोगों के दिमाग में बदलाव देखा है। ये परिवर्तन स्वादिष्ट भोजन की इच्छा जगा सकते हैं।^{9,10}

स्वस्थ भोजन और पेय पदार्थों का सेवन करना। भोजन के हिस्से के आकार के बारे में जागरूक होने के नाते, आप किस प्रकार के खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों का उपभोग करते हैं, और आप उन्हें कितनी बार लेते हैं, यह आपको स्वस्थ भोजन विकल्प बनाने में मदद करने के लिए एक कदम हो सकता है।¹¹

मुझे किस प्रकार के खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए? किस प्रकार के भोजन और पेय का उपभोग करना है और किस प्रकार की सीमा को सीमित करना है, इसके बारे में अधिक जानने के लिए *MyPlate.gov* पर जाएं ताकि आप एक स्वस्थ खाने की योजना बना सकें।¹² अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना। विटामिन और आहार फाइबर की तरह- हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक चीजें देकर उनका पोषण करें। वयस्कों को निम्नलिखित कुछ खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं:¹³

- फल और सब्जियां
- साबुत अनाज, जैसे दलिया, साबुत अनाज की ब्रेड और ब्राउन राइस
- समुद्री भोजन, लीन मीट, पोल्ट्री और अंडे
- सेम, मटर, अनसाल्टेड नट, और बीज
- कटी हुई सब्जियां या बेबी गाजर ह्यूमस के साथ
- वसा रहित या कम वसा वाला दूध और दुग्ध उत्पाद

यदि आप दूध और दुग्ध उत्पादों के प्रति संवेदनशील हैं, तो प्रतिस्थापित करने का प्रयास करें

- गैर डेयरी सोया, बादाम, चावल, या अन्य पेय विटामिन डी और कैल्शियम के साथ
- लैक्टोज-कम वसा रहित या कम वसा वाला दूध
- गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ जैसे कोलार्ड ग्रीन्स या केल

कम खाएं या उन खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को खत्म करें जो आपके सिस्टम के अनुरूप नहीं हैं। कुछ खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में बहुत अधिक कैलोरी होती है लेकिन कुछ आवश्यक पोषक तत्वों की आपके शरीर को आवश्यकता होती है। जोड़ा शक्कर और ठोस वसा भोजन और पेय पदार्थों में बहुत अधिक कैलोरी पैक करते हैं लेकिन सीमित मात्रा में स्वस्थ पोषक तत्व प्रदान करते हैं। नमक में कैलोरी नहीं होती है, लेकिन यह उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों में होता है। वयस्कों को खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को सीमित करने का लक्ष्य रखना चाहिए जैसे:¹⁴

- चीनी-मीठा पेय और खाद्य पदार्थ

- मक्खन, मार्जरीन, लार्ड और शॉर्टिंग जैसे ठोस वसा वाले खाद्य पदार्थ
- सफेद ब्रेड, चावल और पास्ता जो रिफाइंड अनाज से बने होते हैं
- अतिरिक्त नमक (सोडियम) वाले खाद्य पदार्थ

शक्कर, वसायुक्त स्नैक्स के बजाय, वसा रहित या कम वसा वाले दूध या दही का सेवन करें और बिना चीनी मिलाए ताजे/डिब्बाबंद फलों का सेवन करें। निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- आपके द्वारा उपभोग की जाने वाली कुल कैलोरी कम करें। यदि आप दैनिक जीवन, व्यायाम और अन्य गतिविधियों के माध्यम से उपयोग की जाने वाली कैलोरी से अधिक कैलोरी का सेवन करते हैं, तो इससे वजन बढ़ सकता है। यदि आप शारीरिक गतिविधि के माध्यम से उपयोग की जाने वाली कैलोरी से कम कैलोरी का सेवन करते हैं, तो इससे वजन कम हो सकता है।
- हाथ में स्वस्थ स्नैक्स लें। चाहे आप घर पर हों, काम पर हों या यात्रा पर हों, स्वस्थ नाश्ता भूख से लड़ने और ज्यादा खाने से रोकने में मदद कर सकता है। अतिरिक्त चीनी और नमक में कम स्नैक्स की तलाश करें। आपका सबसे अच्छा दांव संपूर्ण खाद्य पदार्थ हैं - जैसे कि बेबी गाजर, ताजे फल, या चिप्स, केक, या कुकीज़ के बजाय कम वसा या वसा रहित दही - पैकेज्ड या प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के बजाय।
- प्रत्येक दिन रंगीन सब्जियों का मिश्रण चुनें। डार्क, पत्तेदार साग चुनें- जैसे कि पालक, केल, कोलाई और सरसों का साग- और लाल और नारंगी सब्जियाँ जैसे गाजर, शकरकंद, लाल मिर्च और टमाटर। यदि आपको गुर्दे की पथरी है, तो ध्यान रखें कि कुछ सब्जियाँ, जैसे पालक और शकरकंद, ऑक्सालेट में उच्च होती हैं, एक रसायन जो मूत्र में कैल्शियम के साथ मिलकर गुर्दे की पथरी का एक सामान्य प्रकार बनाता है। इसलिए, यदि आपको गुर्दे की पथरी है, तो आपको यह देखने की आवश्यकता हो सकती है कि आप इसका कितना सेवन करते हैं। लेकिन दूसरों के लिए, ये बढ़िया विकल्प हैं। खाद्य रंगों का इंद्रधनुष खाओ!

पोषण

लोकप्रिय खाद्य पदार्थ हमारे स्वास्थ्य को कैसे लाभ पहुंचा सकते हैं?

यद्यपि चिकित्सा के क्षेत्र में कई तरह से प्रगति और शाखाएँ जारी हैं, पोषण विशेषज्ञ और स्वास्थ्य विशेषज्ञ कुछ खाद्य पदार्थों के लाभों की प्रशंसा करना जारी रखते हैं। सही खाद्य पदार्थों का चयन उच्च रक्तचाप, मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, प्रतिरक्षा समारोह और कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस और पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम कर सकता है। मोटापे, हृदय संबंधी बीमारियों और यहां तक कि कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ भोजन दिखाया गया है। चिकित्सा पोषण चिकित्सा खाद्य पदार्थों की एक विस्तृत श्रृंखला के स्वास्थ्य लाभों को निर्दिष्ट करती है। ऐसे व्यक्तियों के लिए कई स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प हैं जो स्वस्थ भोजन करके अपने स्वास्थ्य को बढ़ावा देना चाहते हैं। नीचे उनके संभावित स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी के साथ खाद्य पदार्थों की सूची दी गई है।¹

बादाम:- बादाम विटामिन ई, कॉपर, मैग्नीशियम, अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन और स्वस्थ असंतृप्त वसा अम्ल का एक समृद्ध स्रोत हैं। अध्ययनों से पता चला है कि बादाम संभावित रूप से हृदय रोगों को रोकने में मदद कर सकते हैं, कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं और जीवन को लम्बा करने में मदद कर सकते हैं।²

सेब: सेब को कभी-कभी उनके प्रभावशाली पोषण प्रोफ़ाइल के कारण "पोषण का पावरहाउस" कहा जाता है। सेब में विटामिन सी (एक शक्तिशाली प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट), बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, आहार फाइबर, फाइटोन्यूट्रिएंट्स (जो शरीर को मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में मदद करते हैं), और कैल्शियम और पोटेशियम जैसे खनिजों की हमारी दैनिक जरूरतों का लगभग 14 प्रतिशत होता है। अध्ययनों से पता चला है कि सेब खाने से डिमेंशिया को रोकने और स्ट्रोक और मधुमेह के जोखिम को कम करने में संभावित रूप से मदद मिल सकती है।³

अरुगुला: - अन्य पत्तेदार साग के साथ, अरुगुला में नाइट्रेट का स्तर बहुत अधिक होता है (250 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम से अधिक)। आहार नाइट्रेट के उच्च सेवन से रक्तचाप कम होता है, व्यायाम के दौरान आवश्यक ऑक्सीजन की मात्रा कम होती है, और एथलेटिक प्रदर्शन में वृद्धि होती है। अरुगुला के संभावित स्वास्थ्य लाभों में कैंसर के जोखिम को कम करना, ऑस्टियोपोरोसिस को रोकना और व्यायाम के दौरान मांसपेशियों के ऑक्सीकरण में सुधार करना शामिल है।⁴

शतावरी: शतावरी आहार फाइबर में बहुत समृद्ध है और इसमें विटामिन बी 6, कैल्शियम, जिंक और मैग्नीशियम का उच्च स्तर होता है। शतावरी के संभावित स्वास्थ्य लाभों में शामिल हैं: मधुमेह के जोखिम को कम करना, गुर्दे की पथरी को रोकना और शिशुओं में न्यूरल ट्यूब दोष के जोखिम को कम करना।

शतावरी भी एक प्राकृतिक मूत्रवर्धक है, जो शरीर में द्रव संतुलन में मदद कर सकता है और रक्तचाप और एडिमा को प्रभावित कर सकता है।

केले प्राकृतिक रूप से वसा, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम से मुक्त होते हैं और पोटेशियम से भरपूर होते हैं। केले के संभावित स्वास्थ्य लाभों में रक्तचाप कम करना, बचपन में ल्यूकेमिया के विकास के जोखिम को कम करना और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करना शामिल है।⁶

तुलसी:- तुलसी विटामिन ए, विटामिन के, विटामिन सी, मैग्नीशियम, आयरन, पोटेशियम और कैल्शियम से भरपूर होती है। अध्ययनों से पता चला है कि तुलसी संभावित रूप से सूजन और सूजन को कम कर सकती है, उम्र बढ़ने के हानिकारक प्रभावों को रोक सकती है, और गठिया और सूजन आंत्र रोगों के इलाज में उपयोगी हो सकती है।⁷

बोक चॉय:- बोक चॉय क्रूसिफेरस सब्जी परिवार से संबंधित है, जिसमें केल, ब्रोकोली, फूलगोभी, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, गोभी, कोलार्ड ग्रीन्स, रुतबागा और शलजम भी शामिल हैं। ये पोषण पावरहाउस बहुत कम कैलोरी के लिए पोषक तत्वों की आपूर्ति करते हैं। यदि आप स्वस्थ खाने की कोशिश कर रहे हैं, तो बोक चॉय जैसी क्रूस वाली सब्जियां आपकी किराने की सूची में सबसे ऊपर होनी चाहिए।⁸

ब्रोकोली: - ब्रोकोली में उच्च स्तर के फाइबर (घुलनशील और अघुलनशील दोनों) होते हैं और यह विटामिन सी का एक समृद्ध स्रोत है। इसके अलावा, ब्रोकोली विटामिन ए, आयरन, विटामिन के, बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, जिंक, फास्फोरस और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है। अध्ययनों में पाया गया है कि ब्रोकोली संभावित रूप से त्वचा को यूवी प्रकाश के प्रभाव से बचाने में मदद कर सकती है, मधुमेह को उल्टा कर सकती है, और हृदय को नुकसान पहुंचा सकती है, और मूत्राशय के कैंसर के जोखिम को कम कर सकती है।⁹

चॉकलेट :- चॉकलेट एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। वजन बढ़ाने के लिए इसकी खराब प्रतिष्ठा के बावजूद, इसके सेवन (विशेष रूप से डार्क चॉकलेट) से जुड़े कई स्वास्थ्य लाभ हैं। चॉकलेट खाने के संभावित लाभों में शामिल हैं: कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करना, संज्ञानात्मक गिरावट को रोकना और हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करना।¹⁰

कॉफी: - अमेरिकी आबादी में एंटीऑक्सीडेंट के मुख्य स्रोतों में से एक है। मॉडरेशन में कॉफी पीने के संभावित स्वास्थ्य लाभों में शामिल हैं: टाइप 2 मधुमेह से बचाव, पार्किंसंस रोग को रोकना, लिवर कैंसर के जोखिम को कम करना, लिवर की बीमारी को रोकना आदि।¹¹

सेब के प्रभावशाली स्वास्थ्य लाभ

दुनिया भर में 7,000 से अधिक विभिन्न किस्में उपलब्ध हैं, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि सेब विश्व स्तर पर सबसे अधिक खपत वाला फल है। मीठी लाल किस्मों से, जैसे रेड डिलीशियस, फ़ूजी, या गाला, से लेकर ग्रैनी स्मिथ जैसे चटपटे हरे रंग तक - निश्चित रूप से हर किसी के लिए एक सेब है। वे आमतौर पर व्यंजनों में उपयोग किए जाते हैं, जैसे कि पाई, कुकीज़, मफिन, जैम, सलाद, दलिया या स्मूदी। वे अपने दम पर या अखरोट के मक्खन के साथ वेज्ड और स्मियर करने के लिए एक बढ़िया स्नैक भी बनाते हैं। अपनी पाक बहुमुखी प्रतिभा और चुनने के लिए कई रंगों और स्वादों के अलावा, सेब कई शोध-समर्थित लाभों के साथ एक असाधारण स्वस्थ फल हैं।¹²

पौष्टिक:- सेब को पोषक तत्वों से भरपूर फल माना जाता है, जिसका अर्थ है कि वे प्रति सर्विंग बहुत सारे पोषक तत्व प्रदान करते हैं। अमेरिकियों के लिए वर्तमान आहार दिशानिर्देश 2,000-कैलोरी आहार के लिए रोजाना 2 कप फलों की सलाह देते हैं, जिसमें सेब जैसे पूरे फलों पर जोर दिया जाता है। एक मध्यम 7-औंस (200 ग्राम) सेब निम्नलिखित पोषक तत्व प्रदान करता है: ¹²

- कैलोरी: 104
- कार्ब्स: 28 ग्राम
- फाइबर: 5 ग्राम
- विटामिन सी: दैनिक मूल्य का 10%
- कॉपर: दैनिक मूल्य का 6%
- पोटेशियम: दैनिक मूल्य का 5%
- विटामिन के: दैनिक मूल्य का 4%

वजन घटाने में मदद कर सकता है: - सेब में फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है, ये दो गुण उन्हें पेट भरने वाले बनाते हैं। पूर्णता की बढ़ती भावना वजन घटाने की रणनीति के रूप में काम करती है, क्योंकि यह आपकी भूख को प्रबंधित करने में मदद करती है। यह, बदले में, आपको अपनी ऊर्जा का सेवन कम करने के लिए प्रेरित कर सकता है। एक अध्ययन में, बराबर मात्रा में सेब की प्यूरी या जूस लेने की तुलना में साबुत सेब खाने से तृप्ति की भावना 4 घंटे तक अधिक रहती है। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि साबुत सेब गैस्ट्रिक खाली करने को कम करते हैं - वह दर जिस पर आपका पेट अपनी सामग्री को खाली करता है। शोध से यह भी पता चलता है कि सेब का सेवन बॉडी मास इंडेक्स को काफी कम कर सकता है, जो हृदय रोग के लिए वजन से संबंधित जोखिम कारक है। दिलचस्प बात यह है कि सेब के पॉलीफेनोल्स में मोटापा-विरोधी प्रभाव भी हो सकते हैं।¹² आपके दिल के लिए

अच्छा हो सकता है: - सेब को हृदय रोग के कम जोखिम से जोड़ा गया है। एक कारण यह हो सकता है कि उनमें घुलनशील फाइबर होता है। इस प्रकार का फाइबर आपके रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। एक और कारण यह हो सकता है कि वे पॉलीफेनोल्स पेश करते हैं। इनमें से कुछ, जैसे कि फ्लेवोनोइड एपिकेचिन, रक्तचाप को कम कर सकते हैं। अध्ययनों ने फ्लेवोनोइड्स के उच्च सेवन को स्ट्रोक के कम जोखिम के साथ भी जोड़ा है। इसके अलावा, फ्लेवोनोइड्स रक्तचाप को कम करके, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल ऑक्सीकरण को कम करके और एथेरोस्क्लेरोसिस को कम करके हृदय रोग को रोकने में मदद कर सकते हैं, जो आपकी धमनियों में पट्टिका का निर्माण होता है। एक अन्य अध्ययन ने सेब और नाशपाती जैसे सफेद मांसल फलों और सब्जियों को खाने से भी स्ट्रोक के कम जोखिम को जोड़ा है। प्रतिदिन 1/5 कप (25 ग्राम) सेब के स्लाइस का सेवन करने से स्ट्रोक का खतरा 9% कम हो जाता है।¹³

मधुमेह के कम जोखिम से जुड़ा: - सेब खाने से टाइप 2 मधुमेह का खतरा भी कम हो सकता है। अध्ययनों के संकलन में पाया गया कि सेब और नाशपाती खाने से टाइप 2 मधुमेह के जोखिम में 18% की कमी आई। प्रति सप्ताह सिर्फ एक सर्विंग जोखिम को 3% तक कम कर सकती है। एंटीऑक्सिडेंट पॉलीफेनोल्स, क्वेरसेटिन और फ़्लोरिजिन की उनकी उच्च सामग्री इस लाभकारी प्रभाव की व्याख्या कर सकती है। क्वार्सेटिन के विरोधी भड़काऊ प्रभाव इंसुलिन प्रतिरोध को कम कर सकते हैं, मधुमेह की शुरुआत के लिए एक बड़ा जोखिम कारक। इस बीच, माना जाता है कि फ़्लोरिजिन आंतों में चीनी के अवशोषण को कम करता है, रक्त शर्करा के भार को कम करने में योगदान देता है और इस तरह मधुमेह के जोखिम को कम करता है।¹⁴

आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है: सेब में पेक्टिन होता है, एक प्रकार का फाइबर जो प्रीबायोटिक के रूप में कार्य करता है। इसका मतलब यह है कि यह आपके गट माइक्रोबायोटा को खिलाता है, जो आपके गट में अच्छा बैक्टीरिया है। स्वास्थ्य और रोग दोनों से संबंधित कई कार्यों में शामिल होने के कारण, आपका आंत माइक्रोबायोटा आपके समग्र कल्याण में एक आवश्यक भूमिका निभाता है। एक स्वस्थ आंत अक्सर बेहतर स्वास्थ्य की कुंजी होती है। चूंकि आहार फाइबर को पचाया नहीं जा सकता है, पेक्टिन अच्छे जीवाणुओं के विकास को बढ़ावा देने, आपके कोलन तक पहुंच जाता है। यह विशेष रूप से बैक्टीरिया के अनुपात को फर्मिक्यूट्स में सुधारता है, जो आपके आंत में दो मुख्य प्रकार के बैक्टीरिया हैं। नए शोध से पता चलता है कि, आपके आंत माइक्रोबायोटा को लाभकारी रूप से बदलकर, सेब मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।^{14,15}

व्यायाम के मानसिक स्वास्थ्य लाभ

मानसिक स्वास्थ्य के लाभ

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए जानबूझकर अभ्यास (आंदोलन और अभ्यास के माध्यम से) के लाभ दुनिया भर में महामारी के स्तर पर रिपोर्ट किए गए पुराने तनाव की प्रतिक्रिया है। पुराने तनाव से हिप्पोकैम्पस (मस्तिष्क का एक भाग) बिगड़ जाता है। इस तनाव से एकाग्रता और स्मृति में कमी, भ्रम, हास्य की भावना की हानि, क्रोध, चिड़चिड़ापन और भय भी होता है। तनाव मस्तिष्क के लिए अच्छा नहीं है और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य अभ्यास जोखिम को कम कर सकते हैं।¹

मानसिक स्वास्थ्य पर व्यायाम के अन्य लाभों में शामिल हैं, लेकिन इन तक सीमित नहीं हैं:

- घबराहट में कमी
- बेहतर मूड
- स्पष्ट सोच
- शांत या आंतरिक शांति की एक बड़ी भावना
- आत्मबल बढ़ा
- अवसाद का खतरा कम
- रिश्तों में सुधार

इस हमेशा बदलती दुनिया में व्यवहारिक मुकाबला करने के कौशल का विकास कभी भी अधिक आवश्यक नहीं रहा है। केवल सैनिक बने रहने के बजाय, विपत्ति के माध्यम से फलने-फूलने पर ध्यान देने से मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है। शारीरिक फिटनेस के बेहतर स्तरों की शुरुआत के साथ बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को अच्छी तरह से प्रलेखित किया गया है।²

फिटनेस उद्योग में किसी के शरीर की विशेष और सुविचारित देखभाल करने के लाभों को दर्शाने वाले दशकों के शोध हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ होने की अवधारणा आवश्यक रूप से नई नहीं है, लेकिन इसमें निश्चित रूप से वैज्ञानिक अनुसंधान में विकास के अधिक क्षेत्र हैं। यह संभवतः इसलिए है क्योंकि ऐतिहासिक रूप से, चिकित्सा ने अध्ययन किया है कि क्या गलत था ताकि इसे ठीक किया जा सके।³

शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए एक और हालिया दृष्टिकोण रोकथाम रहा है। व्यायाम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए एक निवारक गतिविधि है। जब आप अपने शरीर को मजबूत करते हैं तो उम्र बढ़ने में दर्द कम होता है। हमारे मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने के लिए भी यही कहा जा सकता है।⁴

शारीरिक फिटनेस के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के लाभों में शामिल हैं, लेकिन इन तक सीमित नहीं हैं:

- तेज याददाश्त
- सोच में स्पष्टता
- उच्च आत्मसम्मान
- बेहतर नींद
- बड़ी हुई ऊर्जा
- मजबूत लचीलापन
- बढ़ा हुआ BDNF (ब्रेन-डिराइव्ड न्यूरोट्रोफिक फैक्टर), जो न्यूरोट्रांसमिशन में सुधार करता है

परामर्श, दुर्भाग्य से, एक कलंक जुड़ा हुआ है। जो "टूटा हुआ" था उसे ठीक करने के लिए चिकित्सा मॉडल विकसित किया गया था। परामर्श प्राप्त करने वाले लोग टूटे नहीं हैं। मनुष्य निंदनीय हैं और खुद को फिर से तार कर सकते हैं। एक पेशेवर परामर्शदाता दर्दनाक या अनुपयोगी विचारों और व्यवहारों को मुक्त करके इस नम्यता के साथ मदद कर सकता है।⁵

व्यायाम के साथ परामर्श के संभावित लाभ

- संचार और पारस्परिक कौशल में सुधार
- अधिक आत्म-स्वीकृति
- आत्मबल बढ़ा
- बेहतर आत्म-अभिव्यक्ति और भावनाओं का प्रबंधन
- अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से राहत
- स्पष्टता
- कोचिंग एक अन्य क्षेत्र है जहां चिकित्सक मानसिक स्वास्थ्य के लाभों को बढ़ा सकते हैं। जबकि कोचिंग थैरेपी नहीं है, यह बहुत चिकित्सीय हो सकता है। एक प्रशिक्षित कोच होने से विकास के क्षेत्र बन सकते हैं जो बड़े पैमाने पर व्यक्तिगत सुधार का रास्ता साफ करते हैं।

कोचिंग के संभावित लाभ

- सीखने की स्वीकृति और आत्म-प्रशंसा
- स्वयं और दूसरों के साथ बेहतर संबंध
- जीवन को सरल बनाना
- तनाव कम होना
- सद्भाव और शांति
- आत्म-जागरूकता में वृद्धि
- अलगाव में कमी
- रिश्तों में सुधार
- बेहतर संचार
- विलंब पर काबू पाना
- काम और या जीवन संतुष्टि प्राप्त करना
- आत्मनिर्भरता बढ़ी

- निर्णय लेने में सुधार
- मानसिकता बदल जाती है
- आत्मबल बढ़ा
- बेहतर समय प्रबंधन कौशल

लाभ पाने के लिए आप क्या कर सकते हैं

अपने शरीर को हिलाएँ: - यदि अधिक लोग अल्जाइमर रोग जैसे न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों से बचने में व्यायाम के लाभों को जानते हैं, तो अधिक लोग स्थानीय जिम में शामिल होने के लिए दौड़ रहे होंगे। व्यायाम (प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों) को बढ़ाने में मदद करता है, जिसके परिणामस्वरूप ऑक्सीडेटिव तनाव संबंधी बीमारियों की घटनाओं में कमी आती है। सभी बीमारियों का सूजन से संबंध होता है। नियमित व्यायाम शरीर की उस सूजन को कम करने की क्षमता को बढ़ाता है, इसलिए उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है। छोटे से शुरू करें और अपने व्यायाम अभ्यास को धीरे-धीरे और लगातार बढ़ाएं। अत्यधिक वजन प्रशिक्षण या एरोबिक व्यायाम के साथ कूदना हानिकारक हो सकता है और अभ्यास जारी रखने की इच्छा को कम कर सकता है। गतिविधि के स्तरों में धीमी, स्थिर वृद्धि की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।⁶

परामर्श: - जब विचार और भावनाएँ आपके दैनिक जीवन में हस्तक्षेप कर रही हों, तो सलाह बहुत मददगार हो सकती है। मानसिक स्वास्थ्य पर आघात, अवसाद, चिंता, या अन्य तनावों को नेविगेट करना जटिल है। इसे अकेले करने से यह और भी अधिक हो जाता है। किसी पेशेवर से मदद लेने का मतलब यह नहीं है कि आप कमजोर हैं; इसका मतलब है कि आप मजबूत होने के लिए तैयार हैं।⁷

कोचिंग:- कोचिंग में लोग कई कारणों से आते हैं। कोच अपने ग्राहकों की सर्वोत्तम सेवा करने के लिए सलाहकारों की तरह ही अपनी प्रथाओं में विशेषज्ञता रखते हैं। एक कोच की सेवाएं लेने से ग्राहकों को अपने कार्यों में अपनी शक्ति का एहसास करने में मदद मिल सकती है और ए से बी तक जाने के लिए प्रेरणा उत्पन्न हो सकती है, जबकि स्थान एक प्रशिक्षित पेशेवर के पास होता है।⁸

जर्नलिंग: - जर्नलिंग प्रैक्टिस शुरू करने के लाखों तरीके हैं। व्यक्तिगत परिवर्तन पर सक्रिय रूप से विचार करते समय विचारों, कार्यों और प्रेरणाओं पर नज़र रखना बहुत शक्तिशाली हो सकता है। यह वयस्कों और बच्चों को समान रूप से मदद करता है। यह दैनिक कार्यों पर भी प्रकाश डालता है और क्या कोई स्वयं के प्रति ईमानदार है। जर्नलिंग अभ्यास शुरू करने के कई तरीके हैं। व्यक्तिगत परिवर्तन पर सक्रिय रूप से विचार करते समय विचारों, कार्यों और प्रेरणाओं पर नज़र रखना बहुत शक्तिशाली हो सकता है। यह वयस्कों और बच्चों को समान रूप से मदद करता है। यह दैनिक कार्यों पर भी प्रकाश डालता है और क्या कोई स्वयं के प्रति ईमानदार है।¹⁰

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लाभ

जैसे शारीरिक फिटनेस हमारे शरीर को मजबूत रहने में मदद करती है, वैसे ही मानसिक फिटनेस हमें अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को प्राप्त करने और बनाए रखने में मदद करती है। जब हम मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो हम अपने जीवन और पर्यावरण और उसमें मौजूद लोगों का आनंद लेते हैं। हम रचनात्मक हो सकते हैं, सीख सकते हैं, नई चीजें आजमा सकते हैं और जोखिम उठा सकते हैं। हम अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में कठिन समय का बेहतर तरीके से सामना कर पाते हैं। हम दुख और क्रोध को महसूस करते हैं जो किसी प्रियजन की मृत्यु, नौकरी छूटने, या रिश्ते की समस्याओं और अन्य कठिन घटनाओं के साथ आ सकता है, लेकिन समय के साथ, हम एक बार फिर से अपने जीवन का आनंद उठा सकते हैं। हमारे मानसिक स्वास्थ्य का पोषण करने से हमें उन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ने या रोकने में भी मदद मिल सकती है जो कभी-कभी पुरानी शारीरिक बीमारी से जुड़ी होती हैं। कुछ मामलों में, यह शारीरिक या मानसिक बीमारी की शुरुआत या दोबारा होने से रोक सकता है। उदाहरण के लिए, तनाव को अच्छी तरह से प्रबंधित करने से हृदय रोग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। संभावना है, आप पहले से ही अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कदम उठा रहे हैं - आपको इसका एहसास नहीं हो सकता है। अपनी मानसिक फिटनेस में सुधार करने के लिए तीन महत्वपूर्ण तरीके शारीरिक होना, सही भोजन करना और तनाव पर नियंत्रण रखना है।¹¹

शारीरिक हो जाओ: - हम लंबे समय से व्यायाम के लाभों के बारे में जानते हैं जो हमारी शारीरिक स्थिति को बढ़ाने और बीमारी से लड़ने के लिए एक सक्रिय तरीका है; अब, मानसिक फिटनेस के निर्माण और रखरखाव में व्यायाम को एक आवश्यक तत्व के रूप में पहचाना जाता है। इसलिए, यदि आप पहले से ही किसी प्रकार का व्यायाम करते हैं, तो अपनी पीठ को दो बार थपथपाएं - आप अपनी शारीरिक और मानसिक फिटनेस में सुधार कर रहे हैं।¹²

व्यायाम के कई मनोवैज्ञानिक लाभ हैं

- अवसाद और चिंता के इलाज के लिए शारीरिक गतिविधि तेजी से नुस्खे का हिस्सा बनती जा रही है। अकेले व्यायाम करना कोई इलाज नहीं है, लेकिन इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- शोध में पाया गया है कि नियमित शारीरिक गतिविधि हल्के से मध्यम अवसाद के इलाज के लिए मनोचिकित्सा जितनी ही प्रभावी दिखाई देती है। चिकित्सक यह भी रिपोर्ट करते हैं कि जो रोगी नियमित रूप से व्यायाम करते हैं वे बेहतर महसूस करते हैं और शराब और नशीली दवाओं के अधिक सेवन या दुरुपयोग की संभावना कम होती है।

डॉक्टरों द्वारा फिजिकल चेकअप करवाएं

चेकअप के दौरान मुझे अपने डॉक्टर से क्या पूछना चाहिए?

प्रश्न पूछना आपके डॉक्टर के साथ अच्छे संचार की कुंजी है। यदि आप प्रश्न नहीं पूछते हैं, तो वह मान सकता है कि आप पहले से ही उत्तर जानते हैं या आपको अधिक जानकारी नहीं चाहिए। किसी विशिष्ट प्रश्न या विषय को उठाने के लिए डॉक्टर की प्रतीक्षा न करें; हो सकता है कि उसे पता न हो कि यह आपके लिए महत्वपूर्ण है। सक्रिय होना। प्रश्न पूछें जब आप किसी शब्द का अर्थ नहीं जानते हैं (जैसे धमनीविस्फार, उच्च रक्तचाप, या रोधगलन) या जब निर्देश स्पष्ट नहीं होते हैं (उदाहरण के लिए, क्या भोजन के साथ दवा लेने का मतलब भोजन से पहले, दौरान या बाद में है?)¹

मेडिकल टेस्ट के बारे में जानें

कभी-कभी, डॉक्टरों को यह पता लगाने के लिए कि क्या गलत है या आपकी चिकित्सा स्थिति के बारे में अधिक जानने के लिए रक्त परीक्षण, एक्स-रे, या अन्य प्रक्रियाएं करने की आवश्यकता होती है। कुछ परीक्षण, जैसे पैप परीक्षण, मैमोग्राम, ग्लूकोमा परीक्षण, और प्रोस्टेट और कोलोरेक्टल कैंसर के लिए स्क्रीनिंग, छिपी हुई चिकित्सीय समस्याओं की जांच के लिए नियमित रूप से किए जाते हैं।

मेडिकल परीक्षण कराने से पहले, अपने डॉक्टर से पूछें कि यह क्यों महत्वपूर्ण है, यह क्या दिखाएगा, और इसकी कीमत क्या होगी। पूछें कि परीक्षा की तैयारी के लिए आपको किस तरह की चीजें करने की जरूरत है। उदाहरण के लिए, आपको खाली पेट रहने की आवश्यकता हो सकती है, या आपको मूत्र का नमूना देना पड़ सकता है। पूछें कि आपको परीक्षा परिणामों के बारे में कैसे सूचित किया जाएगा और उन्हें आने में कितना समय लगेगा।³

मेडिकल टेस्ट से पहले अपने डॉक्टर से पूछने के लिए प्रश्न

- परीक्षण क्यों किया जा रहा है?
- परीक्षण में कौन से कदम शामिल हैं? मुझे कैसे तैयार होना चाहिए?
- क्या इसके कोई खतरे या दुष्प्रभाव हैं?
- मुझे परिणाम कैसे पता चलेगा? परिणाम प्राप्त करने में कितना समय लगेगा?
- परीक्षण के बाद हमें क्या पता चलेगा?

जब परिणाम तैयार हों, तो सुनिश्चित करें कि डॉक्टर आपको बताएं कि वे क्या हैं और उनका क्या मतलब है। हो सकता है कि आप अपने डॉक्टर से परीक्षण के परिणामों की लिखित प्रति के लिए पूछना

चाहें। यदि परीक्षण किसी विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है, तो अपने प्राथमिक चिकित्सक को परिणाम भेजने के लिए कहें। अपने निदान पर चर्चा करें और क्या अपेक्षा करें। एक निदान आपकी बीमारी या शारीरिक समस्या की पहचान करता है। चिकित्सक आपके द्वारा अनुभव किए जा रहे लक्षणों और शारीरिक परीक्षा, प्रयोगशाला कार्य और अन्य परीक्षणों के परिणामों के आधार पर निदान करता है। यदि आप अपनी चिकित्सा स्थिति को समझते हैं, तो आप उपचार के बेहतर निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं। यदि आप जानते हैं कि क्या उम्मीद करनी है, तो स्थिति से निपटना आपके लिए आसान हो सकता है। डॉक्टर से पूछें कि वह आपको स्थिति का नाम बताए और वह क्यों सोचता है कि आपको यह है। पूछें कि यह आपको कैसे प्रभावित कर सकता है और यह कितने समय तक चल सकता है। कुछ चिकित्सकीय समस्याएं कभी भी पूरी तरह से दूर नहीं होती हैं। उन्हें ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन उनका इलाज या प्रबंधन किया जा सकता है।⁴

चेकअप के लिए आपको कितनी बार अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए?

किसी बीमारी का इलाज करने से बेहतर है कि उसकी रोकथाम की जाए। यही कारण है कि नियमित जांच नियमित रूप से विभिन्न चिकित्सीय स्थितियों, कैंसर और अन्य बीमारियों के लिए स्क्रीनिंग के लिए आपके जोखिम कारकों का मूल्यांकन कर रही है। अपनी जीवनशैली की आदतों का आकलन करने से आपको पुरानी या जानलेवा बीमारियों के जोखिम को कम करते हुए स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।⁵

वयस्कों को कितनी बार चेकअप करवाना चाहिए?

रूटीन चेकअप की बारंबारता के बारे में सिफारिशें आपकी उम्र, जोखिम कारकों और वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति पर आधारित हैं। जबकि राय अलग-अलग होती है, आमतौर पर आपके डॉक्टर के साथ नियमित जांच की सिफारिश की जाती है: हर 3 साल में एक बार यदि आप 50 वर्ष से कम उम्र के हैं और साल में एक बार आप 50 वर्ष के हो जाते हैं। यदि आपको कोई पुरानी बीमारी है, जैसे मधुमेह या उदाहरण के लिए सीओपीडी, आपको अपने डॉक्टर को अधिक बार देखना चाहिए, चाहे आप कितने भी पुराने क्यों न हों। आपका डॉक्टर आपके जोखिम कारकों, स्क्रीनिंग परीक्षण के परिणामों और वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर आपके चेकअप के बीच अधिक या कम समय का सुझाव दे सकता है।⁶

नियमित जांच के क्या लाभ हैं?

आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ नियमित जांच आपके स्वास्थ्य को कई तरह से लाभ पहुंचा सकती है। कुछ प्रमुख लाभों में शामिल हैं: संभावित जीवन-धमकाने वाली स्वास्थ्य समस्याओं का जल्दी पता लगाना, इससे पहले कि वे कोई समस्या पैदा करें, स्वास्थ्य स्थितियों का प्रारंभिक

उपचार, जिससे अच्छे परिणाम की संभावना बढ़ जाती है, मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं की नियमित निगरानी, जो लक्षणों के बिगड़ने या गंभीर होने के जोखिम को कम करती है। टीकाकरण और स्क्रीनिंग परीक्षणों पर अप-टू-डेट रहने वाली जटिलताएं जटिल या गंभीर स्थितियों के इलाज से जुड़ी अतिरिक्त स्वास्थ्य लागत को सीमित करती हैं जो जल्दी पकड़ में नहीं आती हैं अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ एक खुला, ईमानदार संबंध विकसित करना और स्वस्थ रहने के नए तरीके सीखना, लंबा जीवन और आपके स्वास्थ्य में सुधार।⁷

चेकअप में क्या शामिल होना चाहिए?

आपके वार्षिक चेकअप के दौरान, आपका डॉक्टर आपके पिछले स्वास्थ्य इतिहास की समीक्षा करेगा, आपके वर्तमान स्वास्थ्य का मूल्यांकन करेगा, और उपयुक्त स्क्रीनिंग टेस्ट शेड्यूल करेगा। पुरुषों और महिलाओं के लिए, एक वयस्क वार्षिक जांच में समीक्षा और अद्यतन शामिल होना चाहिए:

- आपका चिकित्सा इतिहास
- आपका पारिवारिक इतिहास, यदि आवश्यक हो
- आपकी दवा सूची और एलर्जी
- आपका टीकाकरण और स्क्रीनिंग परीक्षण इतिहास

पुरुषों और महिलाओं की आमतौर पर जांच की जाती है:

- उच्च रक्त चाप
- मोटापा, आपके बॉडी मास इंडेक्स के आधार पर
- तंबाकू इस्तेमाल
- शराब और नशीली दवाओं का दुरुपयोग
- डिप्रेसन
- 15 से 65 वर्ष के वयस्कों और उच्च जोखिम वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एचआईवी स्क्रीनिंग
- 1945 और 1965 के बीच पैदा हुए किसी भी व्यक्ति के लिए हेपेटाइटिस सी
- जोखिम वाले कारकों या पारिवारिक इतिहास वाले किसी भी व्यक्ति के लिए टाइप 2 मधुमेह
- कोलोरेक्टल कैंसर 50 साल की उम्र से शुरू हो रहा है
- फेफड़ों का कैंसर 55 से 80 वर्ष के वयस्कों के लिए वार्षिक कम खुराक स्कैन के साथ जो वर्तमान में धूम्रपान करते हैं या पिछले 15 वर्षों में धूम्रपान करते हैं

महिला:

महिलाओं के लिए अतिरिक्त स्क्रीनिंग टेस्ट में शामिल हैं:

- प्रसव उम्र की महिलाओं के लिए अंतरंग साथी हिंसा जांच
- 50 से 74 वर्ष की उम्र के बीच स्तन कैंसर की जांच के लिए मैमोग्राम
- सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए पैप स्मीयर, 21 से 65 वर्ष की उम्र के बीच
- उच्च कोलेस्ट्रॉल स्क्रीनिंग, 45 साल की उम्र से शुरू
- ऑस्टियोपोरोसिस स्क्रीनिंग, 65 साल की उम्र से शुरू

पुरुष:

पुरुषों के लिए अतिरिक्त स्क्रीनिंग टेस्ट में शामिल हैं:

- उदर महाधमनी धमनीविस्फार स्क्रीनिंग, धूम्रपान के इतिहास के साथ 65 से 75 वर्ष की आयु तक
- एक प्रोस्टेट परीक्षा की आमतौर पर सिफारिश नहीं की जाती है, लेकिन आप और आपका डॉक्टर यह तय कर सकते हैं कि आपको इसे 50 साल की उम्र में शुरू करना चाहिए
- उच्च कोलेस्ट्रॉल स्क्रीनिंग, 35 साल की उम्र से शुरू

वॉकिंग, स्ट्रेचिंग, जॉगिंग, एरोबिक्स और स्विमिंग

चलने और व्यायाम करने के लिए दिन का सबसे अच्छा समय

चलना और आम तौर पर शारीरिक रूप से सक्रिय रहना कई लाभों के साथ आता है, भले ही आप अपने जूतों के फीते लगाना चुनते हों। हालाँकि, कुछ कारण हैं जो आप दिन के अलग-अलग समय में व्यायाम करना चुन सकते हैं। सुबह, दोपहर और शाम को व्यायाम करने के अनूठे लाभों और संभावित कमियों के बारे में जानें।¹

मॉर्निंग एक्सरसाइज के फायदे

यदि आप जल्दी उठने वाले हैं तो मॉर्निंग वर्कआउट आपके शेड्यूल में फिट हो सकता है। लेकिन रात के उल्लू शुरुआती फिटनेस सत्र के साथ संघर्ष कर सकते हैं। सुबह टहलने या व्यायाम करने के कई फायदे हैं। उदाहरण के लिए, 2012 में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि 45 मिनट की तेज सुबह की सैर के बाद खाने की तस्वीरों के प्रति आकर्षण कम हो जाता है और दिन के बाकी समय में अधिक गतिविधि होती है। शाम की तुलना में। सुबह व्यायाम करने से आप अधिक ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं, अपना रक्त प्रवाह बढ़ा सकते हैं और तंत्रिका तंत्र को जगा सकते हैं। एक बार जब आप सुबह व्यायाम करने के आदी हो जाते हैं, तो यह आदत बन सकती है क्योंकि आप हर दिन उसी तरह शुरू करते हैं, एक दिनचर्या बनाते हैं। यदि आप बाहर व्यायाम करते हैं, तो सुबह के समय हवा ठंडी और कम प्रदूषित हो सकती है, जिससे हरित स्थान में आने के सकारात्मक प्रभाव बढ़ जाते हैं।²

मॉर्निंग एक्सरसाइज की कमियां

अगर आपको सूरज उगने से पहले चलने की ज़रूरत है तो सुरक्षा चिंता का विषय हो सकती है। जब दिन छोटे होते हैं, तो बहुत अंधेरा हो सकता है कि सुबह बहुत जल्दी सुरक्षित रूप से चलना संभव न हो। और सुबह टहलने के और भी नुकसान हैं। जागने से एक से तीन घंटे पहले शरीर का तापमान सबसे कम होता है, जिससे सुबह स्वाभाविक रूप से कम ऊर्जा और रक्त प्रवाह का समय बन जाता है। ठंडी, कठोर मांसपेशियों में चोट लगने का खतरा अधिक हो सकता है। इससे निपटने के लिए, उच्च गति वाली कसरत करने से पहले अच्छी तरह से वार्मअप करना सुनिश्चित करें और कोमल स्ट्रेचिंग करें।³

मिड-डे एक्सरसाइज के फायदे

यदि आपके पास गतिहीन काम है, तो व्यायाम के साथ कार्यदिवस को तोड़ना आपके शरीर को बहुत अच्छा कर सकता है। चलने वाले भागीदारों के साथ सामूहिकरण करने और अपने डेस्क पर बैठने से समय निकालने का भी यह एक अच्छा समय है। अपने दिन के बीच में टहलने को शामिल करने के इन अन्य लाभों पर विचार करें। तेज गति से चलने से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह में सुधार हो सकता है, इसलिए जब

आप काम पर लौटते हैं तो आप दोपहर में तेज हो सकते हैं। अगर आप आमतौर पर मिड-डे स्लोप का अनुभव करते हैं, तो यह आपके लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकता है। एक और प्लस यह है कि चलने या व्यायाम करने से काम, स्कूल या घर से तनाव से राहत मिलती है। अपने ब्रेक के दौरान दोपहर के भोजन पर चलने की आदत बनाने से नियमित दिनचर्या बनाने में मदद मिल सकती है। चूंकि आप पहले से ही लंच ब्रेक लेने की आदत में हैं, इस समय के दौरान टहलना या किसी अन्य प्रकार की शारीरिक गतिविधि को जोड़ना उस मौजूदा रूटीन पर निर्माण कर सकता है।⁴

मिड-डे एक्सरसाइज की कमियां

हालांकि काम से एक सक्रिय ब्रेक लेना आपके बाकी दिन के लिए एक बढ़ावा हो सकता है, कुछ पहलू मिड-डे व्यायाम को संभावित रूप से अधिक चुनौतीपूर्ण बनाते हैं। कुछ लोगों के लिए व्यायाम के कपड़े (या कम से कम जूते) बदलना और पसीने से तर कपड़े पहनना काम नहीं कर सकता है। हर किसी के पास लंच ब्रेक की अवधि भी नहीं होती है। यदि आपका लंच ब्रेक अप्रत्याशित है, तो आप पूर्ण कसरत के लिए 30 से 60 मिनट तक चलने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। यदि आप घर पर रहने वाले माता-पिता या देखभाल करने वाले हैं, तो आप दिन के इस व्यस्त समय के दौरान व्यायाम करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं जब दोपहर के भोजन या झपकी की मांग पूरी तरह से होती है।⁶

देर से दोपहर के व्यायाम के लाभ

अनुसंधान ने सुझाव दिया है कि दोपहर का समय प्रदर्शन और मांसपेशियों के निर्माण दोनों के लिए व्यायाम करने का सबसे अच्छा समय है। इसमें प्रतिरोध और धीरज-प्रकार का प्रशिक्षण शामिल है। दोपहर का व्यायाम आपको रात के खाने के लिए खाने की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। अनुसंधान से पता चलता है कि व्यायाम एक समय के लिए भूख को दबा सकता है, हालांकि समग्र कैलोरी का सेवन आमतौर पर प्रभावित नहीं होता है। दोपहर वह समय होता है जब आपके पास दिन का सबसे कम कथित परिश्रम होता है: आप इसे कम महसूस करते हुए अपने आप को अधिक परिश्रम कर सकते हैं, इसलिए आप दोपहर में कठिन या तेज काम करने में सक्षम हो सकते हैं। साथ ही, आप काम, स्कूल, या घर पर एक दिन के बाद तनाव से राहत के लिए व्यायाम कर सकते हैं। व्यायाम का एक ऐसा रूप चुनें जो आपको हवा देने में मदद करे। यह चलना, योग, एक दौड़, मुक्केबाजी, या किसी अन्य प्रकार का आंदोलन हो सकता है जिसका आप आनंद लेते हैं

देर से दोपहर के व्यायाम की कमियां

बहुत से लोग देर से दोपहर में ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं। और अन्य कारण भी हैं कि यह टाइम स्लॉट चलने का सबसे अच्छा समय नहीं हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप व्यायाम के लिए जिम का उपयोग करते हैं या ट्रेडमिल जैसे उपकरण का उपयोग करते हैं, तो यह भीड़भाड़ वाला हो सकता है

और आपके लिए वांछित व्यायाम प्राप्त करना कठिन हो सकता है। साथ ही, प्रतिबद्धताएं और जिम्मेदारियां पूरे दिन बढ़ सकती हैं; आप देख सकते हैं कि चीजें सामने आ रही हैं जो आपको देर से काम करने के लिए मजबूर करती हैं या आपको व्यायाम के बजाय सामूहिकरण करने के लिए लुभाती हैं। एक दिन के काम और ध्यान के बाद, आप कसरत में प्रयास करने के लिए कम इच्छुक महसूस कर सकते हैं।⁸

शाम का व्यायाम

आप दिन के अन्य समयों की तुलना में शाम के घंटों के लिए अपने व्यायाम सत्रों को अधिक आसानी से शेड्यूल करने में सक्षम हो सकते हैं। विचार करने के लिए शाम के व्यायाम के लाभ और कमियां हैं।⁹

शाम के व्यायाम के लाभ

एक शाम की कसरत सिर्फ एक चीज हो सकती है जिसे आपको कड़ी मेहनत के बाद नष्ट करने की जरूरत है। और भी फायदे हैं। शाम का व्यायाम आपकी ऊर्जा और ऊब को आंदोलन के बजाय रात के नाश्ते पर रोक लगाने में मदद कर सकता है। साथ ही, व्यायाम एक समय के लिए भूख को कुंद कर सकता है, जो किसी भी भोजन की लालसा या स्नैक पास करने की इच्छा को छोड़ सकता है। बेशक, अगर आपको भूख लगी है, तो आप कुछ खाना चाह सकते हैं, खासकर अगर आप गहन व्यायाम करते हैं। रात के खाने के बाद शाम का व्यायाम स्वस्थ गतिविधि के साथ परिवार से जुड़ने का एक उत्कृष्ट समय हो सकता है। रात के खाने के बाद टहलने की पारिवारिक आदत बनाने से हर किसी को अपने दिन में कुछ हलचल जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। क्या अधिक है, शाम का व्यायाम हर किसी को बेहतर नींद लेने में मदद कर सकता है।¹⁰

शाम के व्यायाम की कमियां

वर्ष के अंधेरे समय में, बाहर चलना उतना सुरक्षित नहीं हो सकता है। यदि आप चलने के लिए इस समय को चुनते हैं, तो बाहर चलते समय चिंतनशील गियर पहनना सुनिश्चित करें। पूरे दिन के लायक नए संकट और विकर्षण आपको लगातार कसरत करने से रोक सकते हैं। यदि आपको नींद की समस्या का पता चलता है, तो आपको अपने वर्कआउट को पहले शेड्यूल करना होगा या कम-मध्यम तीव्रता से चलना होगा।¹¹

चलने का सबसे अच्छा समय

यदि आप इसे करते हैं तो चलना ही आपको अच्छा कर सकता है। विशेषज्ञ सहमत हैं - यह दिन का समय नहीं है जो उतना ही मायने रखता है जितना समय आप अपने वर्कआउट के लिए लगातार अलग रख सकते हैं। चलने का सबसे अच्छा समय वह समय है जो आपके शेड्यूल में फिट बैठता है ताकि आप इसे लगातार कर सकें। दिन का ऐसा समय चुनें जिससे आदत बनने की संभावना अधिक हो, और सप्ताह में

कई दिन चलने या व्यायाम करने की दिशा में काम करें। सिर्फ एक दिन से शुरू करना और वहां से निर्माण करना ठीक है।¹²

चलने के लिए खिंचाव

जबकि चलना एक ज़ोरदार व्यायाम की तरह नहीं लग सकता है, लंबी दूरी के लिए तेजी से चलने से उचित प्रशिक्षण और तैयारी के बिना मांसपेशियों में गंभीर चोट लग सकती है। चलने की शारीरिक मांगों के लिए अपने शरीर को तैयार करने के लिए अपने चलने के प्रशिक्षण कार्यक्रम में नियमित रूप से चलने के हिस्सों को शामिल करें।¹³

चलने में प्रयुक्त मांसपेशियाँ

व्यायाम या खेल के लिए चलना एक ऐसी गतिविधि है जिसके लिए कार्डियोवैस्कुलर और मांसपेशी सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। अच्छे निचले शरीर की ताकत की आवश्यकता होती है, खासकर जब पहाड़ियों पर चलते हैं। रेस वॉकिंग या असमान इलाके पर चलते समय संतुलन जरूरी है। संतुलन और धीरज सुनिश्चित करने के लिए चलने वालों को अपने निचले शरीर में भी अच्छी ताकत की आवश्यकता होती है। रेस वॉकिंग नियमों के लिए वॉकर को सख्त फॉर्म का पालन करने की आवश्यकता होती है जो कूल्हों और पैरों पर कर लगाती है।¹⁴

चलते समय उपयोग की जाने वाली प्रमुख मांसपेशियाँ हैं:

- पैरों की मांसपेशियाँ; बछड़े - जठराग्नि और एकमात्र, और ऊपरी पैर-चतुशिरस्क और हैमस्ट्रिंग
- कूल्हों की मांसपेशियाँ; योजक और अपहरणकर्ता मांसपेशियाँ, कूल्हे फ्लेक्सर्स और ग्लूटल
- कोर की मांसपेशियाँ; रेक्टस एब्डोमिनस, ऑब्लिक और स्पाइनल इरेक्टर हैं
- ऊपरी छोरों और कंधे की मांसपेशियाँ; बाइसेप्स, ट्राइसेप्स और डेल्टोइड्स

नियमित रूप से चलना: अपनी कमर को ट्रिम करें, अपने स्वास्थ्य में सुधार करें

जानिए फायदे

शारीरिक गतिविधि को जटिल होने की आवश्यकता नहीं है। रोजाना ब्रिस्क वॉक जैसी आसान चीज आपको स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है।

उदाहरण के लिए, नियमित रूप से तेज चलना आपकी मदद कर सकता है:

- स्वस्थ वजन बनाए रखें और शरीर की चर्बी कम करें
- हृदय रोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, कैंसर और टाइप 2 मधुमेह सहित विभिन्न स्थितियों को रोकें या प्रबंधित करें
- कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस में सुधार करें
- अपनी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करें

- मांसपेशियों के धीरज में सुधार करें
- ऊर्जा का स्तर बढ़ाएँ
- अपने मूड, अनुभूति, स्मृति और नींद में सुधार करें
- अपने संतुलन और समन्वय में सुधार करें
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करें
- तनाव और तनाव कम करें

आप जितनी तेज, दूर और बार-बार चलते हैं, उतना ही अधिक लाभ होता है। उदाहरण के लिए, आप एक औसत वॉकर के रूप में शुरू कर सकते हैं, और फिर तेजी से चलने के लिए अपना रास्ता तैयार कर सकते हैं और एक औसत वॉकर की तुलना में कम समय में एक मील चल सकते हैं, जैसे पावर वॉकर। यह एरोबिक गतिविधि प्राप्त करने, अपने हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने और कैलोरी जलाने के दौरान अपनी सहनशक्ति बढ़ाने का एक शानदार तरीका हो सकता है।

आप इत्मीनान से चलने के साथ-साथ तेज चलने की वैकल्पिक अवधि भी कर सकते हैं। इस प्रकार के अंतराल प्रशिक्षण के कई लाभ हैं, जैसे हृदय की फिटनेस में सुधार और नियमित चलने की तुलना में अधिक कैलोरी जलाना। और नियमित चलने से कम समय में अंतराल प्रशिक्षण किया जा सकता है।¹⁵

उचित चलने की तकनीक

अपने सामान्य चलने को एक फिटनेस स्ट्राइड में बदलने के लिए अच्छे आसन और उद्देश्यपूर्ण आंदोलनों की आवश्यकता होती है। आदर्श रूप से, यहां बताया गया है कि जब आप चल रहे हों तो आप कैसे दिखेंगे:

- आपका सिर ऊपर है। आप आगे देख रहे हैं, जमीन पर नहीं।
- आपकी गर्दन, कंधे और पीठ तनावमुक्त हैं, न कि पूरी तरह से सीधे।
- आप अपनी कोहनियों को थोड़ा मोड़कर अपनी बाहों को स्वतंत्र रूप से झुला रहे हैं। अपनी बाहों से थोड़ा सा पंप करना ठीक है।
- आपके पेट की मांसपेशियां थोड़ी कसी हुई हैं, और आपकी पीठ सीधी है, आगे या पीछे की ओर मुड़ी हुई नहीं है।
- आप सुचारू रूप से चल रहे हैं, अपने पैर को एड़ी से पैर तक घुमा रहे हैं।

अपनी दिनचर्या की योजना बनाएं

जैसे ही आप अपनी चलने की दिनचर्या शुरू करते हैं, याद रखें:

- सही गियर प्राप्त करें। अपने पैरों को कुशन करने और झटके को अवशोषित करने के लिए उचित आर्च सपोर्ट, एक फर्म हील और मोटे लचीले तलवों वाले जूते चुनें।

- आरामदायक, ढीले-ढाले कपड़े पहनें और गियर सभी प्रकार के मौसम के लिए उपयुक्त हों, जैसे ठंडे मौसम में परतें। नमी सोखने वाले कपड़े पहनने का लक्ष्य रखें, जो आपको अधिक आरामदायक बनाए रखेंगे। यदि आप अंधेरा होने पर बाहर चलते हैं, तो दृश्यता के लिए चमकीले रंग या परावर्तक टेप पहनें। यदि आप दिन के दौरान बाहर जा रहे हैं तो सनस्क्रीन, टोपी और धूप का चश्मा पहनें।
- कुछ लोग एक्टिविटी ट्रैकर, ऐप या पेडोमीटर का उपयोग करना चुनते हैं। ये आपके समय, दूरी, हृदय गति और कैलोरी को ट्रैक करने में मददगार हो सकते हैं।
- अपना कोर्स सावधानी से चुनें। यदि आप बाहर चल रहे हैं, तो टूटे फुटपाथों, गड्ढों, नीचे लटकने वाले अंगों, या असमान टर्फ वाले रास्तों से बचें।
- यदि मौसम चलने के लिए उपयुक्त नहीं है, तो शॉपिंग मॉल में चलने पर विचार करें जो चलने वालों के लिए खुला समय प्रदान करता है।
- जोश में आना। अपनी मांसपेशियों को गर्म करने और व्यायाम के लिए अपने शरीर को तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पांच से 10 मिनट तक टहलें।
- शांत हो जाओ। अपनी सैर के अंत में, अपनी मांसपेशियों को ठंडा करने में मदद करने के लिए धीरे-धीरे पांच से 10 मिनट तक टहलें।
- खींचना। ठंडा होने के बाद धीरे-धीरे अपनी मांसपेशियों को स्ट्रेच करें। यदि आप चलने से पहले खिंचाव करना चाहते हैं, तो पहले वार्मअप करना याद रखें।

यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें

अधिकांश स्वस्थ वयस्कों के लिए, स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग इन व्यायाम दिशानिर्देशों की सिफारिश करता है:

- एरोबिक गतिविधि। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट की मध्यम एरोबिक गतिविधि या 75 मिनट की जोरदार एरोबिक गतिविधि, या मध्यम और जोरदार गतिविधि का संयोजन करें। दिशानिर्देश सुझाव देते हैं कि आप इस अभ्यास को एक सप्ताह में फैला दें। अधिक मात्रा में व्यायाम और भी अधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करेगा। लेकिन थोड़ी मात्रा में भी शारीरिक गतिविधि मददगार होती है। पूरे दिन छोटी अवधि के लिए सक्रिय रहने से स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है।
- शक्ति प्रशिक्षण। सप्ताह में कम से कम दो बार सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों के लिए शक्ति प्रशिक्षण अभ्यास करें। लगभग 12 से 15 पुनरावृत्तियों के बाद अपनी मांसपेशियों को थका देने के लिए पर्याप्त वजन या प्रतिरोध स्तर का उपयोग करके प्रत्येक व्यायाम का एक सेट करने का लक्ष्य रखें।

एक सामान्य लक्ष्य के रूप में, एक दिन में कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करने का लक्ष्य रखें। यदि आप इतना समय अलग नहीं रख सकते हैं, तो पूरे दिन गतिविधि के कई छोटे सत्र आजमाएं। कोई भी गतिविधि बिल्कुल न होने से बेहतर है। यहां तक कि थोड़ी मात्रा में शारीरिक गतिविधि सहायक होती है, और पूरे दिन संचित गतिविधि स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए जोड़ती है।

याद रखें कि धीरे-धीरे शुरू करना ठीक है - खासकर यदि आप नियमित रूप से व्यायाम नहीं कर रहे हैं। आप पहले सप्ताह में प्रतिदिन पाँच मिनट से शुरुआत कर सकते हैं, और फिर प्रत्येक सप्ताह अपना समय पाँच मिनट तक बढ़ा सकते हैं जब तक कि आप कम से कम 30 मिनट तक न पहुँच जाएँ। और भी अधिक स्वास्थ्य लाभों के लिए, सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि करने का लक्ष्य रखें।

अपनी प्रगति को ट्रैक करें

आप कितने कदम चलते हैं, कितनी दूरी तक चलते हैं, और कितना समय लेते हैं, इसका रिकॉर्ड रखने से आपको यह देखने में मदद मिल सकती है कि आपने कहाँ से शुरुआत की थी और यह प्रेरणा के स्रोत के रूप में काम करता है। ज़रा सोचिए कि जब आप देखेंगे कि आप प्रत्येक सप्ताह, महीने या वर्ष में कितने मील चले हैं तो आपको कितना अच्छा लगेगा। कदम और दूरी की गणना करने के लिए एक गतिविधि ट्रैकर, ऐप या पेडोमीटर का उपयोग करने का प्रयास करें, या इन नंबरों को एक वॉकिंग जर्नल में रिकॉर्ड करें।

प्रेरित रहो

चलने का कार्यक्रम शुरू करने से पहले होती है। इसके साथ चिपके रहने के लिए एक मजबूत प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। प्रेरित रहने के लिए:

- सफलता के लिए खुद को स्थापित करें। एक साधारण लक्ष्य से शुरू करें, जैसे, "मैं अपने लंच ब्रेक के दौरान 5- या 10 मिनट की सैर करूँगा।" जब आपकी 5- या 10 मिनट की सैर की आदत बन जाए, तो एक नया लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे, "मैं काम के बाद 20 मिनट तक चलूँगा।"
- चलने के लिए विशिष्ट समय खोजें। जल्द ही आप उन लक्ष्यों तक पहुँच सकते हैं जो कभी असंभव लगते थे।
- चलने को सुखद बनाएं। यदि आप अकेले घूमना पसंद नहीं करते हैं, तो किसी मित्र या पड़ोसी को अपने साथ आने के लिए कहें। यदि आप समूहों द्वारा सक्रिय हैं, तो एक स्वास्थ्य क्लब या चलने वाले समूह में शामिल हों। आप चलते समय संगीत सुनना पसंद कर सकते हैं।

- अपनी दिनचर्या में बदलाव करें। यदि आप बाहर चलते हैं, तो विविधता के लिए कई अलग-अलग मार्गों की योजना बनाएं। यदि आप अक्सर अपने पड़ोस में चलते हैं, तो किसी नए स्थान पर चलने पर विचार करें, जैसे शहर या राज्य का पार्क। पहाड़ियों या सीढ़ियों वाले रास्तों को लेने की कोशिश करें क्योंकि आप अधिक चलने के आदी हो जाते हैं। या कुछ मिनटों के लिए तेज चलें और फिर कुछ मिनटों के लिए धीमे हो जाएं और चक्र को दोहराएं। यदि आप अकेले चल रहे हैं, तो किसी को बताएं कि आप कौन सा रास्ता ले रहे हैं। वॉक-इन सुरक्षित, अच्छी तरह से रोशनी वाले स्थान।
- छोटे हुए दिनों को स्ट्राइड में लें। यदि आप पाते हैं कि आप अपनी दैनिक सैर छोड़ रहे हैं, तो हार मत मानिए। अपने आप को याद दिलाएं कि जब आप अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करते हैं तो आप कितना अच्छा महसूस करते हैं, और फिर ट्रैक पर वापस आ जाते हैं।¹⁵

एक बार जब आप वह पहला कदम उठा लेते हैं, तो आप एक महत्वपूर्ण मंज़िल की ओर बढ़ जाते हैं - बेहतर स्वास्थ्य।

चलने के क्या फायदे हैं?

पैदल चलने से आपको कैलोरी बर्न करने में मदद मिल सकती है। कैलोरी जलाने से आपको अपना वजन बनाए रखने या कम करने में मदद मिल सकती है। आपका वास्तविक कैलोरी बर्न कई कारकों पर निर्भर करेगा, जिनमें शामिल हैं:

- चलने की गति
- तय की गई दूरी
- इलाके (आप एक सपाट सतह पर जलाए जाने की तुलना में ऊपर की ओर चलने से अधिक कैलोरी जला देंगे)
- आपका वजन

जॉगर्स (और वॉकर) को इन सावधानियों का पालन करना चाहिए

1. तेज़ रफ़्तार वाली सड़कों से दूर रहें।
2. हेडफोन न लगाएं, ताकि आप अपने आसपास के बारे में जागरूक हो सकें। हेडफोन का उपयोग करने से आपको कार का हॉर्न, आवाज़ या संभावित हमलावर सुनने से रोका जा सकता है।
3. ट्रैफिक के खिलाफ जाएं ताकि आप आने वाले सभी ट्रैफिक को देख सकें और उनसे बच सकें।
4. गहरे रंग के कपड़े न पहनें। शरीर के विभिन्न हिस्सों पर चिंतनशील कपड़े या फ्लोरोसेंट सामग्री पहनने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है। एक टॉर्च, विशेष रूप से एक एलईडी लाइट, न केवल ड्राइवरों को

आपकी उपस्थिति के बारे में सचेत करती है बल्कि सड़क को रोशन करने में भी मदद करती है। मोटर चालक परावर्तक सामग्री को देखने की तुलना में अधिक दूरी से प्रकाश देख सकते हैं।

5. बिल्ले वाली टोपी पहनें और अंधेरे में चश्मा साफ करें। आपके सिर पर चोट लगने से पहले बिल की टोपी एक शाखा या अन्य वस्तु से टकराएगी। साफ चश्मा आपकी आंखों को अनदेखी वस्तुओं या कीड़ों से बचा सकता है।

6. चौराहों पर वाहनों के पीछे दौड़ें। ड्राइवर अक्सर आने वाले ट्रैफ़िक की दिशा में देखते हैं और सड़क पर आगे बढ़ने से पहले विपरीत दिशा में नहीं देखते हैं।

7. विभिन्न मार्गों का चयन करें। यदि आप अपने चलने के मार्ग में अनुमानित हैं तो एक संभावित हमलावर प्रतीक्षा में रह सकता है। पार्टनर के साथ दौड़ना भी बेहतर है क्योंकि संख्या में हमेशा ताकत होती है। और अपने बालों को पोनीटेल में न बांधें, क्योंकि इससे संभावित हमलावर को आसानी से पकड़ मिलती है।

8. अपरिचित क्षेत्रों में चलने या जॉगिंग से बचें। किसी नए क्षेत्र का दौरा करते समय, चलने या जॉगिंग के लिए हमेशा सुरक्षित क्षेत्रों के बारे में पूछताछ करें।¹⁶

एरोबिक्स

एरोबिक्स, जिसे पहले एरोबिक नृत्य के रूप में जाना जाता था, में कदम रखना, चलना, जॉगिंग, रस्सी कूदना, लात मारना और संगीत के साथ हाथ हिलाना शामिल है। यह एक ही समय में व्यायाम करने और कार्डियोरेस्पिरटरी विकास को बढ़ावा देने का एक मजेदार तरीका है। हाई-इम्पैक्ट एरोबिक्स (*HIA*) एरोबिक्स का पारंपरिक रूप है। जब वे फर्श से संपर्क करते हैं तो आंदोलनों में पैरों पर बड़ी मात्रा में लंबवत बल होता है। एचआईए में भाग लेने से पहले वजन उठाने वाले एरोबिक व्यायाम (तेज चलना और जॉगिंग) के अन्य रूपों के साथ-साथ ताकत प्रशिक्षण के माध्यम से उचित पैर कंडीशनिंग की सिफारिश की जाती है। *HIA* एक गहन गतिविधि है, और यह एरोबिक्स चोटों की उच्चतम दर पैदा करती है। *HIA* उत्साही लोगों में शिन स्प्लिट्स, स्ट्रेस फ्रैक्चर, लो बैक पेन और टेंडिनिटिस सभी बहुत आम हैं। ये चोटें ठोस सतहों पर पैरों के लगातार प्रभाव के कारण होती हैं। नतीजतन, एरोबिक्स के कई वैकल्पिक रूप विकसित किए गए हैं। कम प्रभाव वाले एरोबिक्स (एलआईए) में, प्रभाव कम हो जाता है क्योंकि प्रत्येक पैर अलग से सतह से संपर्क करता है, लेकिन व्यायाम की अनुशंसित तीव्रता को एचआईए की तुलना में बनाए रखना अधिक कठिन होता है। व्यायाम हृदय गति को बढ़ाने में मदद करने के लिए, गुरुत्वाकर्षण के केंद्र को कम करने वाले सभी हाथ आंदोलनों और भारोत्तोलन क्रियाओं पर जोर दिया जाना चाहिए। लक्षित कार्डियोरेस्पिरटरी जोन में हृदय गति को बनाए रखने के लिए पूरे कार्यक्रम में निरंतर गति भी महत्वपूर्ण है। तीसरा एरोबिक्स मोडैलिटी स्टेप एरोबिक्स (एसए) है, जिसमें प्रतिभागी एक बेंच से ऊपर और नीचे कदम रखते हैं। बेंच की ऊंचाई 2 से 10 इंच तक होती है। एसए एरोबिक्स कार्यक्रम में एक और आयाम जोड़ता है। विविधता एरोबिक वर्कआउट में आनंद जोड़ती है। *SA* को उच्च तीव्रता वाली लेकिन कम प्रभाव

वाली गतिविधि माना जाता है। बेंच की ऊंचाई से गतिविधि की तीव्रता को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। चरणों की ऊंचाई को समायोजित करने के लिए एरोबिक बेंच या प्लेटों को एक साथ सुरक्षित रूप से ढेर किया जा सकता है। नौसिखियों को सबसे कम सीढ़ी ऊंचाई का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और फिर धीरे-धीरे एक उच्च बेंच पर आगे बढ़ते हैं। इससे चोट लगने का खतरा कम होगा। भले ही कदम एरोबिक्स के दौरान एक पैर हमेशा फर्श या बेंच के संपर्क में रहता है, यह गतिविधि टखने, घुटने या कूल्हे की समस्याओं वाले व्यक्तियों के लिए अनुशंसित नहीं है। एरोबिक्स के अन्य रूपों में एचआईए और एलआईए के संयोजन के साथ-साथ मध्यम-प्रभाव वाले एरोबिक्स (एमआईए) शामिल हैं। *MIA* में प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण शामिल है। इस प्रकार के प्रशिक्षण का उपयोग कूदने वालों (उच्च, लंबे और ट्रिपल जंपर्स) और खेल में एथलीटों द्वारा अक्सर किया जाता है, जिसमें बास्केटबॉल और जिम्नास्टिक जैसे त्वरित कूदने की क्षमता की आवश्यकता होती है। *MIA* के साथ, एक पैर ज्यादातर समय जमीन के संपर्क में रहता है। प्रतिभागी, हालांकि, लगातार सभी निचले शरीर के लचीलेपन की क्रियाओं से उबरने का प्रयास करते हैं। यह कूल्हे, घुटने और टखने के जोड़ों को पैर (या पैर) को जमीन से बाहर जाने की अनुमति दिए बिना जल्दी से फैलाकर किया जाता है। ये त्वरित गति *MIA* की व्यायाम तीव्रता को काफी अधिक बना देती है।¹⁷

तैरना

तैरना, एरोबिक व्यायाम का एक और उत्कृष्ट रूप है, शरीर में कई प्रमुख मांसपेशी समूहों का उपयोग करता है। यह हृदय और फेफड़ों के लिए एक अच्छा प्रशिक्षण प्रोत्साहन प्रदान करता है। तैरना उन व्यक्तियों के लिए एक अच्छा व्यायाम विकल्प है जो लंबे समय तक टहलना या चलना नहीं कर सकते। अन्य गतिविधियों की तुलना में तैराकी से चोट लगने का जोखिम कम होता है। जलीय माध्यम शरीर को सहारा देने में मदद करता है, निचले छोरों और पीठ में हड्डियों और जोड़ों पर से दबाव हटाता है। तैराकी के दौरान अधिकतम हृदय गति दौड़ते समय की तुलना में लगभग 10 से 13 बीट प्रति मिनट (बीपीएम) कम होती है। माना जाता है कि शरीर की क्षैतिज स्थिति पूरे शरीर में रक्त प्रवाह के वितरण में सहायता करती है, जिससे कार्डियोरेस्पिरटरी सिस्टम पर मांग कम हो जाती है। ठंडे पानी के साथ सीधा संपर्क शरीर की गर्मी को अधिक कुशलता से नष्ट करने में मदद करता है, जिससे हृदय पर तनाव कम होता है। कुछ व्यायाम विशेषज्ञ अनुशांसा करते हैं कि कार्डियोरेस्पिरटरी प्रशिक्षण तीव्रता निर्धारित करने से पहले अधिकतम हृदय गति (10 से 13 बीपीएम) में यह अंतर घटाया जाए। उदाहरण के लिए, 20 वर्षीय व्यक्ति के लिए अनुमानित अधिकतम तैराकी हृदय गति लगभग 187 बीपीएम होगी। अध्ययन अनिर्णायक हैं कि क्या पानी में हृदय गति में यह कमी अधिकतम हृदय गति के 70 प्रतिशत से कम सबमैक्सिमल तीव्रता पर भी होती है। 17 फिर भी, यह तर्क दिया जा सकता है कि स्वस्थ लोग भूमि आधारित गतिविधियों के दौरान उच्च कार्य क्षमता प्राप्त कर सकते हैं; इस प्रकार, पानी की गतिविधियों के लिए समान व्यायाम तीव्रता

दी जा सकती है। यदि कम तीव्रता का उपयोग किया जाता है, तो प्रशिक्षण लाभ कम हो सकते हैं। तैराकी के दौरान बेहतर प्रशिक्षण लाभ प्राप्त करने के लिए, तैराकों को ग्लाइडिंग अवधि को कम करना चाहिए जैसे कि ब्रेस्टस्ट्रोक और साइड स्ट्रोक में। इन स्ट्रोक के साथ उचित प्रशिक्षण तीव्रता हासिल करना मुश्किल है। बेहतर एरोबिक परिणामों के लिए फॉरवर्ड क्रॉल की सिफारिश की जाती है। अधिक वजन वाले व्यक्तियों को पर्याप्त प्रशिक्षण तीव्रता प्राप्त करने के लिए पर्याप्त तेजी से तैरना पड़ता है। शरीर की अत्यधिक चर्बी शरीर को अधिक उत्प्लावक बना देती है, और अक्सर प्रवृत्ति साथ तैरने की होती है। यह तनाव कम करने और आराम करने के लिए अच्छा हो सकता है, लेकिन यह वजन घटाने में सहायता के लिए कैलोरी व्यय में बहुत अधिक वृद्धि नहीं करता है। अधिक वजन वाले व्यक्तियों के लिए कमर-या बगल-गहरे पानी में टहलना या टहलना एक बेहतर विकल्प है जो एक विस्तारित अवधि के लिए जमीन पर नहीं चल सकते या टहल सकते हैं। प्रशिक्षण की विशिष्टता के सिद्धांत के संबंध में, तैराकी से कार्डियोरेस्पिरेटरी सुधारों को भूमि आधारित चलने/जोग परीक्षण के साथ पर्याप्त रूप से नहीं मापा जा सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि तैराकी का अधिकांश काम शरीर के ऊपरी हिस्से की मांसलता द्वारा किया जाता है। हालांकि किसी भी प्रकार की एरोबिक गतिविधि के साथ अधिक रक्त पंप करने की हृदय की क्षमता में काफी सुधार होता है, तैराकी के साथ ऑक्सीजन (ऑक्सीजन ग्रहण [VO₂]) का उपयोग करने की कोशिकाओं की क्षमता में प्राथमिक वृद्धि ऊपरी शरीर में होती है न कि निचले छोरों में। इसलिए, तैराकी के साथ फिटनेस में सुधार एक निश्चित समय में किसी व्यक्ति के तैरने की दूरी में परिवर्तन की तुलना करके सबसे अच्छा होता है; कहते हैं, 12 मिनट।¹⁸

प्रतिबिंब

*ध्यान रखें: खेलकूद में भागीदारी पालन का एक अच्छा भविष्यवक्ता है
जीवन में बाद में व्यायाम करने के लिए।*

- *खेलों में भागीदारी के साथ आपके पिछले कौन से अनुभव रहे हैं?*
- *क्या ये अनुभव सकारात्मक थे, और आपके वर्तमान शारीरिक गतिविधि पैटर्न पर इनका क्या प्रभाव पड़ा है?*

शरीर से संचित ऊर्जा को मुक्त करना

तीन प्राथमिक ऊर्जा मार्ग

हम सभी जानते हैं कि मानव शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, लेकिन यह ऊर्जा कहाँ से आती है? अंततः जो ऊर्जा हमें चलायमान रखती है, वह हमारे द्वारा खाए गए भोजन से आती है। हालाँकि, हम सीधे भोजन से ऊर्जा का उपयोग नहीं कर सकते हैं - इसे पहले एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट या एटीपी में परिवर्तित किया जाना चाहिए, जो सभी सेलुलर कार्यों के लिए उपयोग की जाने वाली रासायनिक ऊर्जा का तत्काल उपयोग करने योग्य रूप है। शरीर एटीपी की न्यूनतम मात्रा को मांसपेशियों के भीतर संग्रहीत करता है, लेकिन बहुमत हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों से संश्लेषित होता है। भोजन कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन से बना होता है, और ये पोषक तत्व अपने सरलतम रूपों (ग्लूकोज, ग्लूकोज, आदि) में टूट जाते हैं। फैटी एसिड, और एमिनो एसिड) पाचन के दौरान। एक बार जब ये पोषक तत्व टूट जाते हैं, तो उन्हें रक्त के माध्यम से या तो चयापचय पथ में उपयोग करने के लिए ले जाया जाता है या बाद में उपयोग के लिए संग्रहीत किया जाता है।² क्योंकि हम एटीपी की एक महत्वपूर्ण मात्रा को संग्रहित नहीं करते हैं और निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता होती है, इसे लगातार पुनः संश्लेषित किया जाना चाहिए। यह तीन ऊर्जा प्रणालियों में से एक का उपयोग करके कई तरह से होता है:³

1. फॉस्फेन (तत्काल स्रोत)
2. अवायवीय (कुछ धीमा, कार्बोहाइड्रेट का उपयोग करता है)
3. एरोबिक (धीमा, कार्बोहाइड्रेट या वसा का उपयोग करता है)

फॉस्फेन

यह प्रणाली क्रिएटिन फॉस्फेट का उपयोग करती है और एटीपी उत्पादन की बहुत तेज दर है। अपनी ऊर्जा जारी करने के लिए टूटने के बाद क्रिएटिन फॉस्फेट का उपयोग एटीपी के पुनर्गठन के लिए किया जाता है। मांसपेशियों में संग्रहित क्रिएटिन फॉस्फेट और एटीपी की कुल मात्रा कम होती है, इसलिए मांसपेशियों के संकुचन के लिए सीमित ऊर्जा उपलब्ध होती है। हालाँकि, यह तत्काल उपलब्ध है और गतिविधि की शुरुआत में आवश्यक है, साथ ही शॉर्ट-टर्म उच्च-तीव्रता वाली गतिविधियों के दौरान लगभग 1 से 30 सेकंड की अवधि तक चलती है, जैसे दौड़ना, भारोत्तोलन या गेंद फेंकना।⁴

अवायवीय ग्लाइकोलाइसिस

अवायवीय ग्लाइकोलाइसिस को ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती है और एटीपी के निर्माण के लिए ग्लूकोज में निहित ऊर्जा का उपयोग करता है। यह मार्ग साइटोप्लाज्म के भीतर होता है और

ग्लूकोज को पाइरूवेट नामक एक सरल घटक में तोड़ देता है। फॉस्फेन और एरोबिक प्रणाली के बीच एक मध्यवर्ती मार्ग के रूप में, अवायवीय ग्लाइकोलाइसिस गतिविधियों के दौरान उपयोग के लिए काफी तेजी से एटीपी का उत्पादन कर सकता है, जिसमें कुछ लंबी अवधि (30 सेकंड से तीन मिनट अधिकतम, या एक स्थिर स्थिति प्राप्त होने से पहले धीरज गतिविधियों के दौरान) में ऊर्जा के बड़े फटने की आवश्यकता होती है।⁵

एरोबिक ग्लाइकोलाइसिस

इस मार्ग को एटीपी का उत्पादन करने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है क्योंकि कार्बोहाइड्रेट और वसा ऑक्सीजन की उपस्थिति में ही जलते हैं। यह मार्ग कोशिका के माइटोकॉन्ड्रिया में होता है और निरंतर ऊर्जा उत्पादन की आवश्यकता वाली गतिविधियों के लिए उपयोग किया जाता है। एरोबिक ग्लाइकोलाइसिस में एटीपी उत्पादन की धीमी दर होती है और फॉस्फेन और एनारोबिक सिस्टम के थक जाने के बाद मुख्य रूप से लंबी अवधि, कम तीव्रता वाली गतिविधियों के दौरान इसका उपयोग किया जाता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये तीनों प्रणालियाँ शारीरिक गतिविधि के दौरान शरीर की ऊर्जा आवश्यकताओं में योगदान करती हैं। ये प्रणालियाँ एक-दूसरे से स्वतंत्र रूप से काम नहीं करती हैं, बल्कि गतिविधि की अवधि और तीव्रता के आधार पर अलग-अलग समय पर हावी रहती हैं।

व्यायाम के लिए ऊर्जा

मांसपेशी मोटरबाइक की तरह क्यों होती है?

यद्यपि मांसपेशियाँ और इंजन अलग-अलग तरीकों से काम करते हैं, वे दोनों रासायनिक ऊर्जा को गति की ऊर्जा में परिवर्तित करते हैं।

- एक मोटरबाइक इंजन पेट्रोल की संग्रहीत ऊर्जा का उपयोग करता है और इसे ऊष्मा और गति की ऊर्जा (गतिज ऊर्जा) में परिवर्तित करता है।
- मांसपेशियाँ हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन की संग्रहीत रासायनिक ऊर्जा का उपयोग करती हैं और उसे ऊष्मा और गति की ऊर्जा (गतिज ऊर्जा) में परिवर्तित करती हैं।

मांसपेशियों के संकुचन के लिए ऊर्जा कहाँ से आती है?

काम करने वाली मांसपेशियों में संकुचन की गति को शक्ति प्रदान करने के लिए उपयोग की जाने वाली ऊर्जा का स्रोत एडेनोसाइन ट्राइफॉस्फेट है - ऊर्जा को स्टोर और परिवहन करने के लिए शरीर का जैव रासायनिक तरीका। हालांकि, एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट कोशिकाओं में काफी हद तक जमा नहीं होता है। इसलिए एक बार मांसपेशियों में संकुचन शुरू हो जाने पर, अधिक एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट का निर्माण जल्दी से शुरू होना चाहिए।⁸

चूंकि एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट इतना महत्वपूर्ण है, मांसपेशियों की कोशिकाओं के इसे बनाने के कई अलग-अलग तरीके हैं। ये सिस्टम चरणों में एक साथ काम करते हैं। एडेनोसाइन ट्राइफॉस्फेट के उत्पादन के लिए तीन जैव रासायनिक प्रणालियां क्रम में हैं:

- क्रिएटिन फॉस्फेट का उपयोग करना
- ग्लाइकोजन का उपयोग करना
- एरोबिक श्वसन

क्रिएटिन फॉस्फेट का उपयोग करना

सभी मांसपेशियों की कोशिकाओं में थोड़ा एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट होता है जिसका वे तुरंत उपयोग कर सकते हैं - लेकिन केवल 3 सेकंड तक चलने के लिए पर्याप्त है! तो, सभी मांसपेशियों की कोशिकाओं में क्रिएटिन फॉस्फेट नामक एक उच्च-ऊर्जा यौगिक होता है जो जल्दी से अधिक एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट बनाने के लिए टूट जाता है। क्रिएटिन फॉस्फेट एक कामकाजी मांसपेशी की ऊर्जा जरूरतों को बहुत उच्च दर पर आपूर्ति कर सकता है, लेकिन केवल लगभग 8-10 सेकंड के लिए।

ग्लाइकोजन (और कोई ऑक्सीजन नहीं) का उपयोग करना

सौभाग्य से, मांसपेशियों में कार्बोहाइड्रेट के बड़े भंडार भी होते हैं, जिन्हें ग्लाइकोजन कहा जाता है, जिसका उपयोग ग्लूकोज से एटीपी बनाने के लिए किया जा सकता है। लेकिन इसमें लगभग 12 रासायनिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं, इसलिए यह क्रिएटिन फॉस्फेट की तुलना में अधिक धीरे-धीरे ऊर्जा की आपूर्ति करता है। हालाँकि, यह अभी भी तेज़ है, और लगभग 90 सेकंड तक चलने के लिए पर्याप्त ऊर्जा पैदा करेगा। ऑक्सीजन की जरूरत नहीं है - यह बहुत अच्छा है क्योंकि मांसपेशियों को बड़ी हुई ऑक्सीजन आपूर्ति प्राप्त करने में हृदय और फेफड़ों को कुछ समय लगता है। ऑक्सीजन का उपयोग किए बिना एटीपी बनाने का उपोत्पाद लैक्टिक एसिड है। आप जानते हैं कि आपकी मांसपेशियां कब लैक्टिक एसिड का निर्माण कर रही होती हैं क्योंकि यह थकान और दर्द का कारण बनता है! 9

एरोबिक श्वसन का उपयोग करना (फिर से ऑक्सीजन का उपयोग करना)

व्यायाम के दो मिनट के भीतर, शरीर ऑक्सीजन के साथ काम करने वाली मांसपेशियों की आपूर्ति करना शुरू कर देता है। जब ऑक्सीजन मौजूद होता है, तो एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट के लिए ग्लूकोज को तोड़ने के लिए एरोबिक श्वसन हो सकता है। यह ग्लूकोज कई जगहों से आ सकता है:

- मांसपेशियों की कोशिकाओं में शेष ग्लूकोज की आपूर्ति

- आंत में भोजन से ग्लूकोज
- जिगर में ग्लाइकोजन
- मांसपेशियों में वसा का भंडार
- अत्यधिक मामलों में (जैसे भुखमरी), शरीर का प्रोटीन

एरोबिक श्वसन उपरोक्त दो प्रणालियों में से किसी की तुलना में एटीपी का उत्पादन करने के लिए और भी अधिक रासायनिक प्रतिक्रियाएं लेता है। यह तीनों प्रणालियों में सबसे धीमा है - लेकिन यह कई घंटों या उससे अधिक समय तक एटीपी की आपूर्ति कर सकता है, जब तक ईंधन की आपूर्ति बनी रहती है।

यह ऐसे काम करता है

आप बस से चूक गए हैं और सुबह 9.00 बजे परीक्षा के लिए कॉलेज दौड़ना शुरू करते हैं:

- आपके कॉलेज जाने के पहले 3 सेकंड के लिए, आपकी मांसपेशियों की कोशिकाएं उनके भीतर मौजूद एटीपी का उपयोग करती हैं।
- अगले 8-10 सेकंड के लिए, आपकी मांसपेशियां एटीपी प्रदान करने के लिए क्रिएटिन फॉस्फेट स्टोर का उपयोग करती हैं।
- चूंकि आपने अभी तक कॉलेज में प्रवेश नहीं किया है, इसलिए ग्लाइकोजन सिस्टम (जिसे किसी ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं है) सक्रिय हो जाता है।
- अभी भी नहीं है, इसलिए अंत में एरोबिक श्वसन (जो कि ऑक्सीजन का उपयोग करने वाला एटीपी है) खत्म हो जाता है।

विभिन्न प्रकार के व्यायाम एटीपी का उत्पादन करने के लिए विभिन्न प्रणालियों का उपयोग करते हैं। एक मैराथन धावक से एक स्प्रिंटर एटीपी को बहुत अलग तरीके से प्राप्त कर रहा है।

- क्रिएटिन फॉस्फेट का उपयोग करना - यह शॉर्ट बस्ट (भारोत्तोलकों या कम दूरी के स्प्रिंटर्स) के लिए उपयोग की जाने वाली प्रमुख प्रणाली होगी क्योंकि यह तेज है लेकिन केवल 8-10 सेकंड तक चलती है।
- ग्लाइकोजन (कोई ऑक्सीजन नहीं) का उपयोग करना - यह 1.3-1.6 मिनट तक रहता है, इसलिए यह 100 मीटर की तैराकी या 200 मीटर या 400 मीटर की दौड़ जैसी घटनाओं में इस्तेमाल की जाने वाली प्रणाली होगी।

एरोबिक श्वसन का उपयोग करना - यह असीमित समय तक रहता है, इसलिए यह मैराथन दौड़ने, रोइंग, दूरी स्केटिंग आदि जैसी सहनशक्ति घटनाओं में उपयोग की जाने वाली प्रणाली है। 10

चलने में नियमितता

चलने के मानसिक लाभ

चलना दोनों दुनिया के सर्वश्रेष्ठ प्रदान करता है। यह आपके भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के साथ-साथ व्यायाम के शारीरिक लाभ प्रदान करता है। नियमित रूप से चलने से चिंता और अवसाद जैसी पुरानी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से संबंधित लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। आप बिना उपकरण या विशेष सदस्यता के कहीं भी चल सकते हैं। जितना अधिक आप इसे करेंगे, उतने अधिक सकारात्मक प्रभाव आप अनुभव करेंगे।²

चलने के फायदे

पैदल चलने के अनेक फायदे हैं। कुछ सबसे आम में शामिल हैं।

- बेहतर नींद
- बेहतर सहनशक्ति
- तनाव से राहत
- मूड में सुधार
- ऊर्जा और सहनशक्ति में वृद्धि
- थकान कम होने से मानसिक सतर्कता बढ़ सकती है
- वजन घटना
- कम कोलेस्ट्रॉल और बेहतर हृदय (हृदय) स्वास्थ्य

पैदल चलने से आपके मूड को बढ़ावा मिलता है क्योंकि यह मस्तिष्क और शरीर में रक्त प्रवाह और रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। यह आपके हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-अधिवृक्क (एचपीए) अक्ष पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, जो आपकी केंद्रीय तंत्रिका प्रतिक्रिया प्रणाली है। यह अच्छा है क्योंकि आपकी तनाव प्रतिक्रिया के लिए एचपीए अक्ष जिम्मेदार है। जब आप चलकर व्यायाम करते हैं, तो आप अपनी नसों को शांत करते हैं, जिससे आप कम तनाव महसूस कर सकते हैं। 3 दोस्तों को अपने साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करके आप चलने के सकारात्मक प्रभावों का निर्माण कर सकते हैं। प्रति सप्ताह एक या दो दिन दूसरों के साथ घूमने से अत्यधिक लाभ हो सकता है। सकारात्मक सामाजिक संबंधों के साथ संयुक्त शारीरिक व्यायाम नकारात्मक मनोदशा में सुधार कर सकता है, अवसाद को दूर कर सकता है और आत्म-सम्मान में सुधार कर सकता है। हफ्ते में 3 दिन एक बार में 10-30 मिनट तक चलने की कोशिश करें।⁴

वॉकिंग रूटीन कैसे बनाएं

एक नई चलने की दिनचर्या शुरू करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक छोटे से शुरू करना है और धीरे-धीरे सहनशक्ति का निर्माण करते हुए इसे अपने आप पर आसान बनाना है। इससे पहले कि आप लंबी सैर करें, गर्म होने के लिए खिंचाव करें। ऐसी गति से शुरू करें जो आराम महसूस करे, फिर तेज गति से चलें। अपने चलने के अंत में, अपने आप को फिर से धीमा होने का समय दें। हर बार जब आप बाहर जाते हैं, चलने के लिए एक आरामदायक मार्ग बनाएं, फिर अगले कुछ दिनों या हफ्तों में अपनी दूरी बढ़ाएं। अपनी जीत तक पहुंचने और जश्न मनाने के लिए खुद को लक्ष्य दें। याद रखें, यह हमेशा आपके मार्ग की लंबाई के बारे में नहीं होता है। यह चलने की गुणवत्ता और इसे लगातार करने से आपको मिलने वाले लाभों के बारे में भी है। 6 अंगूठे का एक अच्छा नियम लगभग 30-45 मिनट तक चलना है, या तो एक बार में या 10 मिनट के टुकड़ों में तोड़कर। यह लगभग 2-4 मील की दूरी पर समाप्त होता है। आप समय मापने के लिए घड़ी पहनकर या दूरी मापने के लिए पैडोमीटर को बेल्ट से बांधकर अपनी दूरी माप सकते हैं।⁷

यहाँ कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं

सफलता के लिए खुद को स्थापित करें। एक साधारण लक्ष्य से शुरुआत करें जैसे कि अपने लंच ब्रेक के दौरान 5 मिनट की सैर करें। जब यह एक दिनचर्या बन जाए, तो काम के बाद 20 मिनट तक चलने जैसा नया लक्ष्य निर्धारित करें। दिन में अपनी सैर के लिए पर्याप्त समय निकालें। इस योजना के साथ, आप ऐसे लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं जो शुरुआत में असंभव लगते थे।⁸

चलने को सुखद बनाएं। यदि आप अकेले चलना पसंद नहीं करते हैं, तो आप अपने साथ आने के लिए किसी पड़ोसी या मित्र से पूछ सकते हैं। यदि आपका समूह आपको ऊर्जा देता है, तो चलने वाले समूह या स्वास्थ्य क्लब में शामिल होने पर विचार करें। आप संगीत सुनने की कोशिश कर सकते हैं। यह चलना कम उबाऊ बना सकता है।⁹

आराम के बारे में मत भूलना। यदि आप लंबी दूरी के लिए चल रहे हैं तो आप आरामदायक जूते पहनना चाहेंगे जो आपके पैरों को चोट न पहुँचाएँ। आप क्या पहनना चाहते हैं, इस बारे में भी कुछ विचार करना मददगार होता है। परतें अप्रत्याशित मौसम की स्थिति में मदद कर सकती हैं। अगर आपको पसीना आता है तो पानी से बचाने वाला सिंथेटिक कपड़ा आपको ठंडा और सूखा रखने में मदद कर सकता है।¹⁰

इसे सुरक्षित रूप से करें। यदि आप रात में चलने की योजना बना रहे हैं, तो चमकीले रंग के कपड़े और एक परावर्तक पहनने पर विचार करें ताकि कारों को गुजरने पर आपको देखने में मदद मिल सके। अपने आस-पास नज़र रखें, और हमेशा सुरक्षित रहें।¹¹

अपनी दिनचर्या बदलें। यदि आप बाहर चलते हैं, तो आप विभिन्न मार्गों की योजना बना सकते हैं। अगर आप अकेले चल रहे हैं, तो किसी को बताएं कि आप दिन के लिए कौन सा रास्ता अपना रहे हैं। हमेशा अच्छी रोशनी वाली और सुरक्षित जगहों पर चलें।¹²

मिस्ट्रिड दिनों के बारे में चिंता न करें। यदि आप समय-समय पर अपने दैनिक सैर पर जाना भूल जाते हैं, तो हार न मानें। जब आप अपने दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करते हैं तो आपको कितना अच्छा लगता है, यह याद दिलाकर वापस पटरी पर लौटें।¹³

चलने और चलने योग्य समुदायों को बढ़ावा देना: स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक रणनीति

प्रत्येक दो अमेरिकी वयस्कों में से एक पुरानी बीमारी के साथ जी रहा है, जैसे कि हृदय रोग, कैंसर या मधुमेह। ये रोग विकलांगता और समय से पहले मौत में योगदान करते हैं। इसके अलावा, पुरानी बीमारियों के चिकित्सा उपचार में व्यक्तियों, परिवारों और राष्ट्र के लिए काफी लागत आती है। अच्छी खबर यह है कि स्वस्थ व्यवहार के माध्यम से कई पुरानी बीमारियों को रोका जा सकता है, रोका जा सकता है या प्रबंधित किया जा सकता है। स्वस्थ आहार खाने और तम्बाकू के सेवन से बचने के साथ-साथ, लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर पुरानी बीमारी के जोखिम को कम कर सकते हैं। शारीरिक गतिविधि पुरानी बीमारियों वाले लोगों को उनकी स्थिति का प्रबंधन करने में मदद कर सकती है। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधि समय से पहले मृत्यु के जोखिम को कम करती है और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ उम्र बढ़ने का समर्थन करती है - यह उन सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है जो लोग अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं। पर्याप्त स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए, अमेरिकियों के लिए 2008 शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देश अनुशंसा करते हैं कि वयस्कों को कम से कम 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि या 75 मिनट की जोरदार-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि, या समकक्ष संयोजन, प्रत्येक सप्ताह और बच्चों और किशोरों को मिले। हर दिन कम से कम 60 मिनट के लिए सक्रिय रहें। शारीरिक गतिविधि के कई लाभों के बावजूद, सभी अमेरिकी वयस्कों में से केवल आधे और हाई स्कूल के लगभग एक-चौथाई छात्र अमेरिकियों के लिए 2008 के शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देशों में एरोबिक शारीरिक गतिविधि के लिए दिशानिर्देशों को पूरा करते हैं। अधिकांश लोगों के लिए अपनी शारीरिक गतिविधि बढ़ाने के लिए टहलना एक शानदार तरीका है। यह निम्नलिखित कारणों से एक शक्तिशाली सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति है:

■ शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली को शुरू करने और बनाए रखने के लिए पैदल चलना एक आसान तरीका है।

चलना देश भर के लोगों के लिए शारीरिक गतिविधि का सबसे आम रूप है।

पैदल चलने से कई उद्देश्य पूरे हो सकते हैं। यह व्यायाम करने, मौज-मस्ती करने, या स्कूल, काम करने या अन्य आस-पास के गंतव्यों तक जाने का एक तरीका हो सकता है।

चलने को आसान बनाने से समुदायों को सुरक्षा, सामाजिक सामंजस्य और स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं में सुधार और वायु प्रदूषण को कम करने में मदद मिल सकती है।

चलने को बढ़ावा देने के लिए सामुदायिक रणनीतियों को लागू किया जा सकता है जहां लोग रहते हैं, सीखते हैं, काम करते हैं और खेलते हैं। चलने के स्थानों को उनकी चलने की क्षमता में सुधार के लिए डिज़ाइन और बढ़ाया जा सकता है। चलने-फिरने की क्षमता में सुधार का मतलब है कि इसे सुरक्षित और चलने में आसान बनाने के लिए समुदायों को बनाया या बढ़ाया जाता है और सभी लोगों के लिए पैदल चलने की गतिविधि को प्रोत्साहित किया जाता है। समुदायों की चलने की क्षमता में सुधार से सभी क्षमताओं के लोगों को लाभ मिल सकता है, जिनमें दौड़ने, बाइक चलाने, स्केट करने या व्हीलचेयर का उपयोग करने वाले लोग शामिल हैं। प्रकाशन, स्टेप इट अप! चलने और चलने योग्य समुदायों को बढ़ावा देने के लिए सर्जन जनरल के कॉल टू एक्शन का उद्देश्य चलने और व्हीलचेयर रोल के लिए सुरक्षित और सुविधाजनक स्थानों तक बेहतर पहुंच के साथ-साथ एक ऐसी संस्कृति के लिए संयुक्त राज्य भर में पैदल चलने को बढ़ाना था, जो लोगों के लिए इन गतिविधियों का समर्थन करता है। सभी उम्र और क्षमताएं। यह कॉल टू एक्शन पांच लक्ष्यों और सहायक कार्यान्वयन रणनीतियों को प्रस्तुत करता है जो वैज्ञानिक और अभ्यास-आधारित साक्ष्य पर आधारित हैं। ये लक्ष्य परिवहन, भूमि उपयोग और सामुदायिक डिज़ाइन सहित समाज के कई क्षेत्रों द्वारा कार्रवाई की मांग करते हैं; पार्क, मनोरंजन और फिटनेस; शिक्षा (स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय); व्यापार और उद्योग; स्वयंसेवक और गैर-लाभकारी; स्वास्थ्य देखभाल; मीडिया; और सार्वजनिक स्वास्थ्य। इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए परिवारों और व्यक्तियों को भी शामिल होने की आवश्यकता होगी।¹⁴

यह कॉल-टू-एक्शन अमेरिकियों को अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होने में मदद करने के लिए मौजूदा सिफारिशों का पूरक है, जैसे कि राष्ट्रीय रोकथाम रणनीति में पाया गया: बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अमेरिका की योजना और एक पीढ़ी के भीतर बचपन के मोटापे की समस्या का समाधान, व्हाइट हाउस टास्क फोर्स राष्ट्रपति को बचपन के मोटापे की रिपोर्ट, साथ ही स्वस्थ लोगों में शारीरिक गतिविधि के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य उद्देश्यों पर 2020 यह लेट्स मूव जैसी पहल के लक्ष्यों के साथ भी सँरेखित करता है! *Go4Life* अभियान, अमेरिकी परिवहन विभाग के सुरक्षित लोग, सुरक्षित सड़कें पहल, अमेरिका की महान आउटडोर पहल, और सतत समुदायों के लिए भागीदारी। इसके अलावा, यह कॉल-टू-एक्शन राष्ट्रीय शारीरिक गतिविधि योजना पर आधारित है, जिसे सार्वजनिक और निजी भागीदारों द्वारा नीतियों, कार्यक्रमों और पहलों का एक व्यापक सेट प्रदान करने के लिए विकसित किया गया था, जो सभी लोगों को अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होने और 2008 की आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद कर सकता है। अमेरिकियों के लिए शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देश।¹

जोरदार वी.एस. मध्यम गतिविधि

एक जोरदार से एक मध्यम स्तर पर एक गतिविधि कैसे बता सकता है? जोरदार गतिविधियां मध्यम लोगों की तुलना में अधिक प्रयास करती हैं। यहाँ कुछ मध्यम और जोरदार एरोबिक शारीरिक गतिविधियाँ हैं। इन्हें एक बार में 10 मिनट या अधिक समय तक करें।¹

मध्यम गतिविधियाँ

(मैं उन्हें करते समय बात कर सकता हूँ, लेकिन मैं गा नहीं सकता।)

- बॉलरूम और लाइन डांसिंग
- समतल जमीन पर या कुछ पहाड़ियों के साथ बाइक चलाना
- डोंगी से चलना
- सामान्य बागवानी (रेकिंग, ट्रिमिंग झाड़ियाँ)
- खेल जहाँ आप पकड़ते और फेंकते हैं (बेसबॉल, सॉफ्टबॉल, वॉलीबॉल)
- टेनिस (युगल)
- अपने मैनुअल व्हीलचेयर का उपयोग करना
- हैंड साइकलर्स का उपयोग करना-जिसे एर्गोमीटर भी कहा जाता है
- तेज चलना
- पानी के एरोबिक्स

जोरदार गतिविधियाँ

(मैं अपनी सांस पकड़ने के लिए बिना रुके केवल कुछ शब्द कह सकता हूँ।)

- एरोबिक नृत्य
- 10 मील प्रति घंटे से अधिक तेज बाइक चलाना
- तेज नाचना
- भारी बागवानी (खुदाई, गुड़ाई)
- चढ़ाई चढ़ना
- कूद रस्सी
- मार्शल आर्ट (जैसे कराटे)
- रेस वॉकिंग, जॉगिंग या रनिंग
- बहुत अधिक दौड़ने वाले खेल (बास्केटबॉल, हॉकी, सॉकर)
- तेजी से तैरना या स्विमिंग लैप्स
- टेनिस (एकल)

हल्की, मध्यम और जोरदार गतिविधि

मध्यम और जोरदार गतिविधियों की तुलना में हल्की तीव्रता वाली गतिविधियों में कम से कम प्रयास की आवश्यकता होती है। प्रकाश तीव्रता गतिविधि की परिभाषा एक ऐसी गतिविधि है जिसे $<3 METS$ के रूप में वर्गीकृत किया गया है। (MET कार्य के चयापचय समकक्ष के लिए खड़ा है। एक MET चुपचाप बैठने के दौरान उपयोग की जाने वाली ऊर्जा की मात्रा है। $METs$ का उपयोग करके उनकी तीव्रता को इंगित करने के लिए शारीरिक गतिविधियों का मूल्यांकन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, पढ़ने में लगभग $1.3 MET$ का उपयोग हो सकता है जबकि दौड़ते समय $8-9 MET$ का उपयोग हो सकता है। $METs$) एक MET , या मेटाबोलिक समतुल्य, आराम से बैठे हुए ऑक्सीजन की खपत की मात्रा है। इस प्रकार, 2 एमईटीएस के रूप में वर्गीकृत एक गतिविधि आराम से बैठे ऑक्सीजन की खपत (1 एमईटी) की मात्रा के 2 गुना के बराबर होगी। एमईटीएस शारीरिक गतिविधियों की पूर्ण तीव्रता का वर्णन करने के लिए एक सुविधाजनक और मानक तरीका है। हल्की शारीरिक गतिविधियों के कुछ उदाहरणों में धीरे-धीरे चलना, अपने कंप्यूटर पर बैठना, बिस्तर बनाना, खाना, खाना बनाना और बर्तन धोना शामिल हैं।²

मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधियों को $3 - <6 METS$ के बीच की गतिविधियों के रूप में परिभाषित किया गया है। इन गतिविधियों में हल्की गतिविधियों की तुलना में अधिक ऑक्सीजन की खपत की आवश्यकता होती है। मध्यम शारीरिक गतिविधियों के कुछ उदाहरणों में फर्श पर झाड़ू लगाना, तेज चलना, धीमी गति से नाचना, वैक्यूम करना, खिड़कियां धोना और बास्केटबॉल की शूटिंग करना शामिल है।³

जोरदार-तीव्रता वाली गतिविधियों को गतिविधियों के रूप में परिभाषित किया गया है ≥ 6 मेट्स। जोरदार गतिविधियों को गतिविधि को पूरा करने के लिए उच्चतम मात्रा में ऑक्सीजन की खपत की आवश्यकता होती है। जोरदार शारीरिक गतिविधियों के उदाहरणों में दौड़ना ($5 mph >$), तैरना, फावड़ा चलाना, सॉकर, रस्सी कूदना और भारी बोझ उठाना (यानी ईंटें) शामिल हैं।⁴

गतिविधियों की तीव्रता का अनुमान लगाने का एक आसान तरीका "टॉक टेस्ट" नामक एक विधि के माध्यम से होता है। यह विधि व्यक्तियों के लिए उनकी गतिविधि की तीव्रता को मापने का एक सरल, व्यावहारिक तरीका है। यदि आप मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि कर रहे हैं, तो आप बात कर सकते हैं, लेकिन गतिविधि के दौरान गा नहीं सकते। अगर आप जोरदार-तीव्रता वाली गतिविधि कर रहे हैं, तो बिना सांस लिए आप कुछ शब्दों से ज्यादा नहीं बोल पाएंगे।⁵

मध्यम और जोरदार शारीरिक गतिविधि के उदाहरण

व्यायाम विशेषज्ञ चयापचय समकक्ष या एमईटी में गतिविधि को मापते हैं। एक एमईटी को उस ऊर्जा के रूप में परिभाषित किया जाता है जो चुपचाप बैठने में लगती है। औसत वयस्क के लिए, यह प्रति घंटे शरीर के वजन के प्रत्येक 2.2 पाउंड प्रति कैलोरी के बारे में है; कोई व्यक्ति जिसका वजन 160 पाउंड है, बैठे या सोते समय एक घंटे में लगभग 70 कैलोरी जलाएगा।⁷

मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधियाँ वे हैं जो आपको पर्याप्त तेज़ी से या जोरदार ढंग से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं, जो प्रति मिनट तीन से छह गुना अधिक ऊर्जा जलाने के लिए होती हैं, जब आप चुपचाप बैठे होते हैं या उस घड़ी को 3 से 6 MET में व्यायाम करते हैं।

जोरदार-तीव्रता वाली गतिविधियाँ 6 METs से अधिक जलाती हैं। व्यायाम की तीव्रता को मापने के इस तरीके की एक सीमा यह है कि यह इस तथ्य पर विचार नहीं करता है कि कुछ लोगों की फिटनेस का स्तर दूसरों की तुलना में अधिक है। इस प्रकार, 3 से 4 मील प्रति घंटे की गति से चलने को एमईटी की आवश्यकता और एक मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि माना जाता है, भले ही गतिविधि कौन कर रहा हो, एक युवा मैराथन धावक या 90 वर्षीय दादी। जैसा कि आप कल्पना कर सकते हैं, तेज़ गति से चलना मैराथन धावक के लिए एक आसान गतिविधि होगी, लेकिन दादी के लिए एक बहुत ही कठिन गतिविधि होगी।⁹

जोरदार-तीव्रता वाले व्यायाम के लाभ

जोरदार-तीव्रता वाला व्यायाम- जिसे कभी-कभी उच्च-तीव्रता वाला व्यायाम कहा जाता है- एक शारीरिक गतिविधि है जो बड़ी मात्रा में प्रयास के साथ की जाती है, जिसके परिणामस्वरूप हृदय गति और तेज़ साँस लेने में काफी वृद्धि होती है। आपके परिश्रम को कठिन से अत्यंत कठिन माना जाएगा, जिससे पूरे वाक्यों में बोलना मुश्किल हो जाएगा। दौड़ना, साइकिल चलाना और एकल टेनिस जैसी गतिविधियों को आमतौर पर जोरदार के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए एक समय में 40 मिनट के लिए मध्यम-से-जोरदार तीव्रता गतिविधि के मिश्रण की सिफारिश करता है, प्रति सप्ताह तीन या चार दिन।

व्यायाम की तीव्रता को मापना

हालांकि जब आप जोरदार स्तर पर पहुंचेंगे तो आपको अंदाजा हो सकता है, आप निश्चित रूप से जानने के लिए इन विशिष्ट मार्करों को देख सकते हैं।

टॉक टेस्ट: यह निर्धारित करने का सबसे आसान तरीका है कि आप व्यायाम के जोरदार स्तर पर हैं या नहीं, टॉक टेस्ट के साथ। जोरदार तीव्रता से, आप एक समय में केवल कुछ ही शब्द बोल सकते हैं, पूर्ण वाक्यों में नहीं।

एमईटी और कैलोरी बर्न: जोरदार-तीव्रता वाले व्यायाम के लिए आवश्यक प्रयास को रोग नियंत्रण केंद्रों द्वारा 6 से अधिक चयापचय समकक्षों के रूप में परिभाषित किया गया है, जो प्रति मिनट 7 किलोकलरीज से अधिक जलता है। यह चुपचाप बैठने की ऊर्जा लागत का छह गुना है, 1 MET, जो प्रति मिनट 1.2 किलोकैलोरी जलती है।

हृदय गति: जोरदार-तीव्रता को AHA द्वारा किसी व्यक्ति की अधिकतम हृदय गति के 70% से 85% की हृदय गति पर व्यायाम के रूप में भी परिभाषित किया गया है। यह आयु और फिटनेस स्तर के अनुसार भिन्न होता है, इसलिए आपको हृदय गति क्षेत्र चार्ट का उपयोग करना चाहिए या कैलकुलेटर आपकी उम्र और लिंग के लिए यह संख्या खोजने के लिए।

कथित परिश्रम की दर: यदि आप अपने प्रयास को बर्ग कथित परिश्रम के पैमाने पर आंकना चाहते हैं (6 कोई परिश्रम नहीं है तो 20 अधिकतम परिश्रम है), जोरदार-तीव्रता 15 से 19 है, वह सीमा जिसे आप व्यक्तिपरक रूप से कठिन, बहुत कठिन, के रूप में रेट करेंगे। या अत्यंत कठिन, AHA.10 के अनुसार

जोरदार शारीरिक गतिविधि के लाभ

आपके कसरत को एक पायदान ऊपर ले जाने के बहुत सारे कारण हैं। जोरदार शारीरिक गतिविधि में संलग्न होने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

पुरानी बीमारी का कम जोखिम: व्यायाम की कमी से कोरोनरी हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस और विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों के विकसित होने की अधिक संभावना हो सकती है। उदाहरण के लिए, 2012 के एक अध्ययन में 22 वर्षों के बाद 40 से 75 वर्ष की आयु के 44,000 से अधिक पुरुषों के साथ किया गया और निष्कर्ष निकाला गया कि जोरदार व्यायाम प्रतिभागियों के बीच पुरानी बीमारी के कम जोखिम से जुड़ा था।¹¹

बेहतर मस्तिष्क स्वास्थ्य: सभी व्यायाम, लेकिन विशेष रूप से जोरदार कसरत, मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है और मस्तिष्क के सामने वाले क्षेत्रों को ऑक्सीजन करता है। यह स्कूली उम्र के छात्रों के बीच दिखाया गया है - जिन्होंने जोरदार अभ्यास में भाग लिया - साथ ही साथ पुरानी आबादी में भी बेहतर ग्रेड प्राप्त हुए।

व्यायाम और पार्किंसंस रोग या अल्जाइमर रोग के बीच की कड़ी पर ध्यान केंद्रित करने वाली 2017 की समीक्षा में पाया गया कि जब 70 से 80 वर्ष के लोग पिछले पांच वर्षों के भीतर प्रति सप्ताह 150 मिनट के मध्यम से जोरदार व्यायाम करते हैं, तो उनके पास अल्जाइमर विकसित होने की संभावना 40% कम होती है। उनके आयु वर्ग में गतिहीन व्यक्तियों की तुलना में।¹²

विश्वास और दृष्टिकोण

दृष्टिकोण, मूल्य और विश्वास

पहले प्रकार के प्रेरक तर्क में किसी के दृष्टिकोण, मूल्यों और विश्वासों में परिवर्तन शामिल होता है। एक दृष्टिकोण को एक व्यक्ति के अच्छे या बुरे, सही या गलत, या नकारात्मक या सकारात्मक होने के प्रति सामान्य प्रवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है। हो सकता है कि आप मानते हों कि इक्कीस वर्ष से कम उम्र के लोगों के लिए स्थानीय कर्फ्यू कानून एक बुरा विचार है, इसलिए आप दूसरों को ऐसे कानूनों के प्रति नकारात्मक रवैया अपनाने के लिए राजी करना चाहते हैं। आप किसी व्यक्ति को किसी चीज के प्रति उसके या उसके मूल्य को बदलने के लिए राजी करने का प्रयास भी कर सकते हैं।¹

एक मूल्य किसी व्यक्ति की उपयोगिता, महत्व या किसी चीज के मूल्य की धारणा को संदर्भित करता है। हम कॉलेज की शिक्षा या प्रौद्योगिकी या स्वतंत्रता को महत्व दे सकते हैं। मूल्य, एक सामान्य अवधारणा के रूप में, काफी अस्पष्ट होते हैं और बहुत उच्च विचारों वाले होते हैं। अंततः, हम जीवन में जो महत्व देते हैं, वह हमें कई प्रकार के व्यवहारों में संलग्न होने के लिए प्रेरित करता है। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रौद्योगिकी को महत्व देते हैं, तो इस बात की अधिक संभावना है कि आप स्वयं नई तकनीक या सॉफ्टवेयर की खोज करेंगे। इसके विपरीत, यदि आप प्रौद्योगिकी को महत्व नहीं देते हैं, तो आपके द्वारा नई तकनीक या सॉफ्टवेयर की तलाश करने की संभावना कम है, जब तक कि कोई व्यक्ति, या कुछ परिस्थिति, आपको इसकी आवश्यकता न हो। अंत में, आप लोगों को अपने व्यक्तिगत विश्वासों को बदलने के लिए प्राप्त करने का प्रयास कर सकते हैं। एक विश्वास एक प्रस्ताव या स्थिति है जिसे एक व्यक्ति सकारात्मक ज्ञान या प्रमाण के बिना सही या गलत मानता है। आमतौर पर, विश्वासों को दो बुनियादी श्रेणियों में विभाजित किया जाता है: कोर और डिस्पोजल। एक मूल विश्वास एक ऐसा विश्वास है जिसमें लोग अपने पूरे जीवन में सक्रिय रूप से शामिल रहे हैं और बनाए गए हैं। दूसरी ओर, एक स्वभाविक विश्वास, एक ऐसा विश्वास है जिसमें लोग सक्रिय रूप से शामिल नहीं होते हैं बल्कि निर्णय लेते हैं जो वे अपने ज्ञान के आधार पर करते हैं। संबंधित विषय, जब वे एक प्रस्ताव का सामना करते हैं। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि आपसे यह प्रश्न पूछा गया था, "क्या स्टॉक कारें एक मील अंडाकार ट्रैक पर एक हजार मील प्रति घंटे की गति तक पहुँच सकती हैं?" भले ही आपने कभी भी स्टॉक कार रेस में भाग नहीं लिया हो या टेलीविजन पर भी नहीं देखा हो, आप ऑटोमोबाइल की गति की अपनी समझ के बारे में अलग-अलग निर्णय ले सकते हैं और काफी हद तक निश्चितता के साथ कह सकते हैं कि आप मानते हैं कि स्टॉक कारें एक हजार मील की दूरी पर यात्रा नहीं कर सकती हैं। एक मील ट्रैक पर प्रति घंटा। हम कभी-कभी स्वाभाविक विश्वासों को आभासी विश्वासों के रूप में संदर्भित करते हैं।³

जब लोगों को मूल और स्वभाव संबंधी मान्यताओं को बदलने के लिए राजी करने की बात आती है, तो दर्शकों को मूल मान्यताओं को बदलने के लिए राजी करना दर्शकों को स्वभाविक मान्यताओं को बदलने के लिए राजी करने से ज्यादा कठिन होता है। इस कारण से, आप लोगों को पांच से दस मिनट के भाषण में किसी विषय के बारे में गहराई से आयोजित मूल मान्यताओं को बदलने के लिए राजी करने की बहुत संभावना नहीं है। हालाँकि, यदि आप दर्शकों के स्वभाव के विश्वासों से संबंधित विषय पर प्रेरक भाषण देते हैं, तो आपके पास सफलता का एक बेहतर मौका हो सकता है। जबकि मुख्य मान्यताएँ रोमांचक और दिलचस्प लग सकती हैं, स्वभाव संबंधी मान्यताओं से संबंधित प्रेरक विषय आम तौर पर सीमित समय आवंटन वाले नौसिखिए वक्ताओं के लिए बेहतर होते हैं।⁴

मूल्य, विश्वास और दृष्टिकोण

मनुष्य जटिल, बहुआयामी प्राणी हैं। मनोवैज्ञानिकों और समाजशास्त्रियों ने पाठ के हजारों पृष्ठों को यह समझने का प्रयास करते हुए लिखा है कि मनुष्य ऐसा क्यों करता है, यह बेहतर ढंग से समझने के लिए "टिक" बनाता है। एक व्यक्ति अपमान पर हँसता क्यों है जबकि दूसरे को अपराधी को मुक्का मारने की आवश्यकता महसूस होती है? क्यों कुछ संस्कृतियां व्यक्ति की विशिष्टता को महत्व देती हैं जबकि अन्य का मानना है कि समग्र रूप से काम करने वाला समूह अधिक महत्वपूर्ण है? क्या एक व्यक्ति को दृढ़ बनाता है जबकि दूसरा हार मान लेता है? इस अध्याय के एक छोटे से खंड में, हम निश्चित रूप से मानव मनोविज्ञान को शामिल करने वाले सभी को व्यापक रूप से कवर करने की उम्मीद नहीं कर सकते हैं, लेकिन हमें कुछ प्रमुख शब्दों की पहचान करने की आवश्यकता है जो हमारे संचार और भाषण के अध्ययन में प्रासंगिक हैं। हमारे उद्देश्यों के लिए, जब आप अपने दर्शकों का विश्लेषण करने का प्रयास करते हैं, तो शब्द मूल्य, विश्वास और दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण होते हैं। ये शर्तें आपके लिए नीचे दी गई तालिका में परिभाषित की गई हैं।⁵

मूल्य: अंतर्निहित सिद्धांत या वांछित या आदर्श व्यवहार के मानक जिनका उपयोग हम अपने विश्वासों और दृष्टिकोणों को सही ठहराने के लिए करते हैं।

मान्यताएँ: विचार हम उन विषयों के बारे में व्यक्त करते हैं जो उनके प्रति हमारे दृष्टिकोण की व्याख्या कर सकते हैं।

दृष्टिकोण: किसी व्यक्ति, नीति, विश्वास, संस्था, विषय आदि के पक्ष या विरोध में मन का एक ढांचा।

सामाजिक समर्थन और भलाई

एक सामाजिक समर्थन नेटवर्क क्या है?

एक सामाजिक समर्थन नेटवर्क दोस्तों, परिवार और साथियों से बना होता है। सामाजिक समर्थन एक सहायता समूह से अलग है, जो आम तौर पर एक आम नेता या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा संचालित एक संरचित बैठक है। हालांकि तनाव के समय में सहायता समूह और समर्थन नेटवर्क दोनों महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, एक सामाजिक समर्थन नेटवर्क कुछ ऐसा है जो आप विकसित हो सकता है जब आप तनाव में न हों। यह जानने में सुविधा प्रदान करता है कि आपके मित्र आपके लिए हैं यदि आपको उनकी आवश्यकता है।² आपको अपने समर्थन नेटवर्क को औपचारिक रूप देने की आवश्यकता नहीं है। काम पर एक दोस्त के साथ एक कॉफी ब्रेक, एक पड़ोसी के साथ एक त्वरित चैट, अपने भाई-बहन को एक फोन कॉल, पूजा के घर की यात्रा या स्वयंसेवी कार्य सभी दूसरों के साथ स्थायी संबंधों को विकसित करने और बढ़ावा देने के तरीके हैं।³ एक सामाजिक समर्थन नेटवर्क व्यायाम और समग्र भलाई में निरंतरता को बढ़ावा देने में एक लंबा रास्ता तय करता है।

अलगाव के जोखिम और सामाजिक समर्थन के लाभ

अध्ययनों से पता चला है कि सामाजिक अलगाव और अकेलापन खराब मानसिक स्वास्थ्य और खराब हृदय स्वास्थ्य के साथ-साथ अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के अधिक जोखिम से जुड़ा है। अन्य अध्ययनों ने निम्नलिखित सहित सामाजिक समर्थन के नेटवर्क का लाभ दिखाया है:⁴

- तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने की क्षमता में सुधार
- भावनात्मक संकट के प्रभाव को कम करना
- आजीवन अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- आत्मबल बढ़ाना
- हृदय संबंधी जोखिमों को कम करना, जैसे रक्तचाप को कम करना
- स्वस्थ जीवन शैली के व्यवहार को बढ़ावा देना
- एक उपचार योजना के पालन को प्रोत्साहित करना

अपने सामाजिक समर्थन नेटवर्क को विकसित करना

यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और तनाव से लड़ने की अपनी क्षमता में सुधार करना चाहते हैं, तो अपने आप को कम से कम कुछ अच्छे दोस्तों और विश्वासपात्रों से घेरें, जो व्यायाम और समग्र भलाई के बारे में उत्साहित हों। अपना सामाजिक नेटवर्क बनाने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं:

- स्वयंसेवी। कोई ऐसा कारण चुनें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हो और शामिल हों। आप निश्चित रूप से ऐसे अन्य लोगों से मिलेंगे जो समान रुचियों और मूल्यों को साझा करते हैं।
- जिम या फिटनेस ग्रुप ज्वाइन करें। अपने दिन में शारीरिक फिटनेस को शामिल करना एक स्वस्थ जीवन शैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। व्यायाम करते समय आप दोस्त बना सकते हैं। अपने क्षेत्र में जिम देखें या स्थानीय सामुदायिक केंद्र देखें।
- क्लास लीजिए। एक स्थानीय कॉलेज या सामुदायिक शिक्षा पाठ्यक्रम आपको ऐसे अन्य लोगों के संपर्क में रखता है जो समान शौक या व्यवसाय साझा करते हैं।
- ऑनलाइन देखें। सोशल नेटवर्किंग साइट्स आपको दोस्तों और परिवार से जुड़े रहने में मदद कर सकती हैं। तनावपूर्ण समय से गुजर रहे लोगों के लिए कई अच्छी साइटें मौजूद हैं, जैसे पुरानी बीमारी, किसी प्रियजन की मृत्यु, एक नया बच्चा, तलाक और अन्य जीवन परिवर्तन। प्रतिष्ठित साइटों से चिपके रहना सुनिश्चित करें और इन-पर्सन मीटिंग्स की व्यवस्था करने के बारे में सतर्क रहें।

दो और लो: सामाजिक नेटवर्क की नींव

एक सफल रिश्ता एक दो तरफा सड़क है जिसमें सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता होती है। यहां आपके रिश्तों के पोषण के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- संपर्क में रहना। फ़ोन कॉल का उत्तर देना, ईमेल वापस करना और पारस्परिक आमंत्रण लोगों को यह बताते हैं कि आप परवाह करते हैं।
- प्रतिस्पर्धा मत करो। जब आपके दोस्त सफल हों तो ईर्ष्या करने के बजाय खुश रहें।
- एक अच्छे श्रोता बनो। जब आपके मित्र बोल रहे हों तो सुनें। पता करें कि उनके लिए क्या महत्वपूर्ण है।
- इसे ज्यादा मत करो। फोन कॉल और ईमेल से मित्रों और परिवार को अभिभूत न करने के लिए सावधान रहें। जब आपको उनकी आवश्यकता हो तो उन उच्च-मांग वाले समय को बचाएं।
- अपने दोस्तों और परिवार की सराहना करें। धन्यवाद कहने के लिए समय निकालें और व्यक्त करें कि वे आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।
- वापस देना। परिवार और दोस्तों के लिए उपलब्ध रहें जब उन्हें समर्थन की आवश्यकता हो।⁴

कैसे सामाजिक समर्थन मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में योगदान देता है

सामाजिक समर्थन को अक्सर ठोस संबंधों और मजबूत मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के प्रमुख घटक के रूप में पहचाना जाता है, लेकिन वास्तव में इसका क्या अर्थ है? अनिवार्य रूप से, सामाजिक समर्थन में परिवार और दोस्तों का एक नेटवर्क शामिल होता है जिसे आप जरूरत के समय बदल सकते हैं। आप अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में कैसे काम करते हैं, इसमें रिश्ते महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह

सामाजिक समर्थन है जो लोगों को तनाव के समय में बनाता है और अक्सर उन्हें आगे बढ़ने और यहां तक कि फलने-फूलने की ताकत देता है। लेकिन सामाजिक समर्थन निश्चित रूप से है एक तरफ़ा सड़क नहीं। दूसरों पर भरोसा करने के अलावा, आप अपने जीवन में कई लोगों के लिए एक समर्थन के रूप में भी काम करते हैं।

मजबूत सामाजिक समर्थन इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

मनोवैज्ञानिक और अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर अक्सर एक मजबूत सामाजिक समर्थन नेटवर्क के महत्व के बारे में बात करते हैं। अपने लक्ष्यों तक पहुँचने या किसी संकट से निपटने की कोशिश करते समय, विशेषज्ञ अक्सर लोगों से समर्थन के लिए अपने मित्रों और परिवार का सहारा लेने की याचना करते हैं।⁸

अनुसंधान ने सामाजिक संबंधों और स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के कई अलग-अलग पहलुओं के बीच संबंध को भी प्रदर्शित किया है। 1 खराब सामाजिक समर्थन को अवसाद और अकेलेपन से जोड़ा गया है और मस्तिष्क के कार्य को बदलने और निम्नलिखित के जोखिम को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है:⁹

- शराब का सेवन
- हृदय रोग
- अवसाद
- आत्मघाती

सात साल से अधिक उम्र के मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों के एक अध्ययन में, मजबूत सामाजिक और भावनात्मक समर्थन वाले लोगों की मृत्यु की संभावना उन लोगों की तुलना में कम थी जिनके पास ऐसे रिश्ते नहीं थे।¹⁰

सामाजिक समर्थन

सामाजिक समर्थन व्यक्तियों को तनाव से निपटने में मदद करने के लिए सामाजिक नेटवर्क द्वारा प्रदान किए गए मनोवैज्ञानिक और भौतिक संसाधनों को संदर्भित करता है। ऐसा सामाजिक समर्थन विभिन्न रूपों में आ सकता है और इसमें शामिल हो सकते हैं: ¹¹

- बीमार होने पर विभिन्न दैनिक कार्यों में किसी व्यक्ति की मदद करना या जरूरत पड़ने पर वित्तीय सहायता देना
- किसी मित्र को सलाह देना जब वे किसी कठिन परिस्थिति का सामना कर रहे हों
- जरूरतमंद प्रियजनों के लिए देखभाल, सहानुभूति और चिंता प्रदान करना

सामाजिक एकता

सामाजिक एकीकरण विभिन्न सामाजिक संबंधों में वास्तविक भागीदारी है, जिसमें रोमांटिक साझेदारी से लेकर दोस्ती तक शामिल है। इस एकीकरण में भावनाएं, अंतरंगता और विभिन्न सामाजिक समूहों से संबंधित होने की भावना शामिल है, जिसमें एक का हिस्सा होना शामिल है:

- परिवार
- साझेदारी
- धार्मिक समुदाय
- सामाजिक गतिविधि

विशेषज्ञों का सुझाव है कि इस तरह के सामाजिक संबंधों में एकीकृत होने से कुत्सित व्यवहार और हानिकारक स्वास्थ्य परिणामों के खिलाफ सुरक्षात्मक लाभ मिलता है।

सामाजिक समर्थन के प्रकार

सहायक सामाजिक नेटवर्क विभिन्न रूपों में आ सकते हैं और आपके जीवन में विभिन्न भूमिकाएँ निभा सकते हैं।

भावनात्मक सहारा

कभी-कभी आपके जीवन में लोग भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं। जब आपको इसकी आवश्यकता होती है तो वे आपका समर्थन करते हैं और जब चीजें आपके रास्ते पर नहीं जाती हैं तो रोने के लिए कंधे के साथ होते हैं। तनाव के समय या जब लोग अकेला महसूस कर रहे हों तो इस प्रकार का समर्थन विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकता है ¹²

वाद्य समर्थन

अन्य मामलों में, आपके सामाजिक नेटवर्क के लोग सहायक सहायता प्रदान कर सकते हैं। वे आपकी शारीरिक ज़रूरतों का ध्यान रखते हैं और ज़रूरत पड़ने पर आपकी मदद करते हैं। इसमें आपके बीमार होने पर गर्म भोजन लाना या जब आपकी कार दुकान में हो तो आपको सवारी देना शामिल हो सकता है। इस तरह का समर्थन तब महत्वपूर्ण होता है जब लोगों की तत्काल ज़रूरत होती है जिसे संबोधित किया जाना चाहिए।¹³

सूचनात्मक समर्थन

लोग वह भी प्रदान कर सकते हैं जिसे सूचनात्मक समर्थन के रूप में जाना जाता है। इसमें मार्गदर्शन, सलाह, सूचना और सलाह प्रदान करना शामिल हो सकता है। किसी के जीवन में निर्णय लेने या बड़े बदलाव करते समय ऐसा समर्थन महत्वपूर्ण हो सकता है। समर्थन के इस रूप को पाकर, लोग उन समस्याओं के बारे में कम चिंतित और तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं, जिन्हें वे हल करने का प्रयास कर रहे हैं, एक विश्वसनीय मित्र, संरक्षक, या प्रियजन की सलाह के लिए धन्यवाद।¹⁴

REFERENCES

⁰¹ <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4953.pdf>

INTRODUCTION: WHAT IS WELLNESS?

¹ Katon, W., E.H.B. Lin, and K. Kroenke. The association of depression and anxiety with medical symptom burden in patients with chronic medical illness. *General Hospital Psychiatry* 29:147-155, 2007.

² Koeing, H.G. Religion, spirituality, and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Medical Journal* 97:1194-1200, 2004.

³ Weaver, A. J., and K.J. Flannelly. The role of religion/spirituality for cancer patients and their caregivers. *Southern Medical Journal* 97:1210-1214, 2004.

⁴ National Institute of Mental Health. The Numbers Count: Mental Disorders in America. Fact Sheet. <http://www.nimh.nih.gov/publicat/numbers.cfm#MajorDepressive>.

⁵ U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

⁶ Rogers, V.L. et al. Heart disease and stroke statistics – 2012 update. *Circulation* 125:e12-e230, 2012.

NEGATIVE SIDE EFFECTS OF A SEDENTARY LIFESTYLE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8

<https://www.veinclinics.com/blog/top-5-negative-effects-of-a-sedentary-lifestyle/>

<https://cdncsciencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2012-0235>

Abel M., Hannon J., Mullineaux D., and Beighle A. 2011. Determination of step rate thresholds corresponding to physical activity classifications in adults. *J. Phys. Act. Health*, 8(1): 45–51.

Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett D.R. Jr., Tudor-Locke C., et al. 2011. 2011 Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(8): 1575–1581.

Barbat-Artigas S., Plouffe S., Dupontgand S., and Aubertin-Leheudre M. 2012. Is functional capacity related to the daily amount of steps in postmenopausal women? *Menopause*, 19(5): 541–548.

Barreira T.V., Katzmarzyk P.T., Johnson W.D., and Tudor-Locke C. 2012a. Cadence patterns and peak cadence in U.S. children and adolescents: NHANES 2005–2006. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(9): 1721–1727.

Barreira T.V., Tudor-Locke C., Champagne C., Broyles S.T., Harsha D., Kennedy B.M., et al. 2012b. Comparison of YAMAX pedometer and GT3X accelerometer steps/day in a free-living sample of overweight and obese adults. *J. Phys. Act Health*.

Bassett D.R. Jr. and John D. 2010. Use of pedometers and accelerometers in clinical populations: validity and reliability issues. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 135–142.

Bassett D.R. Jr., Tremblay M.S., Eslinger D.W., Copeland J.L., Barnes J.D., and Huntington G.E. 2007. Physical activity and body mass index of children in an Old Order Amish community. *Med. Sci. Sports Exerc.* 39(3): 410–415.

Beets M.W., Bornstein D., Beighle A., Cardinal B.J., and Morgan C.F. 2010a. Pedometer-measured physical activity patterns of youth: a 13-country review. *Am. J. Prev. Med.* 38(2): 208–216.

Beets M.W., Agiovlasis S., Fahs C.A., Ranadive S.M., and Fernhall B. 2010b. Adjusting step count recommendations for anthropometric variations in leg length. *J. Sci. Med. Sport*, 13(5): 509–512.

Bell G.J., Harber V., Murray T., Courneya K.S., and Rodgers W. 2010. A comparison of fitness training to a pedometer-based walking program matched for total energy cost. *J. Phys. Act Health*, 7(2): 203–213.

Bennett G.G., Wolin K.Y., Puleo E., and Emmons K.M. 2006. Pedometer-determined physical activity among multiethnic low-income housing residents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 38(4): 768–773.

Bennett G.G., McNeill L.H., Wolin K.Y., Duncan D.T., Puleo E., and Emmons K.M. 2007. Safe to walk? Neighborhood safety and physical activity among public housing residents. *PLoS Med.* 4(10): e306.

Bradley J.M., Kent L., Elborn J.S., and O'Neill B. 2010. Motion sensors for monitoring physical activity in cystic fibrosis: what is the next step? *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 197–203.

Bravata D.M., Smith-Spangler C., Sundaram V., Gienger A.L., Lin N., Lewis R., et al. 2007. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *JAMA*, 298(19): 2296–2304.

Caspersen C.J., Powell K.E., and Christenson G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100(2): 126–131.

Cavanaugh J.T., Kochi N., and Stergiou N. 2010. Nonlinear analysis of ambulatory activity patterns in community-dwelling older adults. *J. Gerontol. A: Biol. Sci. Med. Sci.* 65(2): 197–203.

Chan C.B., Ryan D.A., and Tudor-Locke C. 2006. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 3: 21.

Temple V.A. 2010. Objectively measured physical activity of people with intellectual disability: participation and contextual influences. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 183–196.

Tudor-Locke C., Pangrazi R.P., Corbin C.B., Rutherford W.J., Vincent S.D., Raustorp A., et al. 2004*b*. BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Prev Med.* 38(6): 857–864.

Tudor-Locke C., McClain J.J., Hart T.L., Sisson S.B., and Washington T.L. 2009*c*. Expected values for pedometer-determined physical activity in youth. *Res. Q. Exerc. Sport*, 80(2): 164–174.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010*a*. Accelerometer-determined steps/day in U.S. children and youth. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(12): 2244–2250.

Tudor-Locke C., Brashear M.M., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010*b*. Accelerometer profiles of physical activity and inactivity in normal weight, overweight, and obese U.S. men and women. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 7(1): 60.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2011*a*. Relationship between accelerometer-determined steps/day and other accelerometer outputs in U.S. adults. *J. Phys. Act Health*, 8: 410–419.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2011*b*. U.S. population profile of time-stamped accelerometer outputs: impact of wear time. *J. Phys. Act Health*, 8: 693–698.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Cameron C., and Griffiths J.M. 2011*c*. Canadian children's and youth's pedometer-determined steps/day, parent-reported TV watching time, and overweight/obesity: the CANPLAY Surveillance Study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 66.

Tudor-Locke C., Leonardi C., Johnson W.D., Katzmarzyk P.T., and Church T.S. 2011*d*. Accelerometer steps/day translation of moderate-to-vigorous activity. *Prev. Med.* 53: 31–33.

Tudor-Locke C., Camhi S.M., Leonardi C., Johnson W.D., Katzmarzyk P.T., Earnest C.P., et al. 2011*e*. Patterns of adults stepping cadence in the 2005-2006 NHANES. *Prev. Med.* 53: 178–181.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Beets M.W., Belton S., Cardon G.M., Duncan S., et al. 2011*f*. How many steps/day are enough? For children and adolescents. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 78.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Aoyagi Y., Bell R.C., Croteau K.A., De Bourdeaudhuij I., et al. 2011*g*. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 80.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Brown W.J., Clemes S.A., De Cocker K., Giles-Corti B., et al. 2011*h*. How many steps/day are enough? For adults. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 79.

Tudor-Locke C., Camhi S.M., and Troiano R.P. 2012. A catalog of rules, variables, and definitions applied to accelerometer data in the National Health and Nutrition Examination Survey, 2003-2006. *Prev. Chronic Dis.* 9: E113.

Tully M.A. and Tudor-Locke C. 2010. Physical activity monitors: clinical and research applications. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 133–134.

.Lavie CJ, Arena R, Swift DL, Johannsen NM, Sui X, Lee DC, Earnest CP, Church TS, O'Keefe JH, Milani RV, Blair SN. Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes.

.Fletcher GF, Landolfo C, Niebauer J, Ozemek C, Arena R, Lavie CJ. Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series.

Wisloff U, Lavie CJ. Taking physical activity, exercise, and fitness to a higher level.

.urco JV, Inal-Veith A, Fuster V. Cardiovascular health promotion: an issue that can no longer wait.

.remblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM; SBRN Terminology Consensus Project Participants. Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome.

19.2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

.Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc.*

.Dunstan DW, Barr EL, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, Magliano DJ, Cameron AJ, Zimmet PZ, Owen N. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab).

.Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis

SEDENTARY LIFESTYLES AND HEALTH RISKS

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7700832/>

World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2020. Physical inactivity: a global public health problem [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

Korea Centers for Disease Control and Prevention. Cheongju: Korea Centers for Disease Control and Prevention; 2019. Trends in the percentage of physical activity, among Korean adults aged ≥19 years, 2007- 2017 [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: https://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&dist_no=364483&act=view.

Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sa TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.*

Statistics Korea. *Korea health statistics 2018: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VII-3)* Daejeon: Statistics Korea; 2018.

Fennell C, Barkley JE, Lepp A. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18-80. *Comput Human Behav.*]

World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva: World Health Organization;

Sedentary Behaviour Research Network. Ottawa: Sedentary Behaviour Research Network; 2020. SBRN Terminology Consensus Project: 2017-2020 [Internet] [cited 2020 Nov 6]. Available from: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/>

Jochem C, Wallmann-Sperlich B, Leitzmann MF. The influence of sedentary behavior on cancer risk: epidemiologic evidence and potential molecular mechanisms. *Curr Nutr Rep.*

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Jr, Tudor-Locke C, et al. 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.*

Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41:998–1005.

Lynch BM. Sedentary behavior and cancer: a systematic review of the literature and proposed biological mechanisms. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*

Brown WJ, Bauman AE, Bull FC, Burton NW. *Development of evidence-based physical activity recommendations for adults (18-64 years): report prepared for the Australian Government Department of Health.* Canberra: Commonwealth of Australia; 2012.

Department of Health, Australian Government. Canberra: Commonwealth of Australia; 2019. Australian 24-hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ti-0-5years>. Commonwealth of Australia. Repatriation Commission. *Choose health: be active: a physical activity guide for older Australians.* Canberra: Commonwealth of Australia and the Repatriation Commission; 2005.

PHYSICAL ACTIVITY & METAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

<https://www.hhs.k-state.edu/kines/about/outreach/activity-guide/whatispa.html>

CNS Neuroscience & Therapeutics. Review of the brain health benefits of exercise. Last updated June 3, 2020. Accessed March 31, 2022.

American Psychological Association. Working out boosts brain health. Last updated March 4, 2020. Accessed April 29, 2022.

Advances in Preventive Medicine. The interrelationship between sleep and exercise: A systemic review. Last updated March 26, 2017. Accessed March 31, 2022.

Ibid.

National Institute of Mental Health. Depression. Last updated February 2018. Accessed March 31, 2022.

The American Journal of Psychiatry. Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. Last updated October 3, 2017. Accessed March 31, 2022.

Psychology Today. Nature and Mental Health. What is the link? Last updated October 22, 2019. Accessed April 26, 2022.

Journal of psychiatric research. Assessing BDNF as a mediator of the effects of exercise on depression. Last updated February 8, 2020. Accessed April 26, 2022.

Mayo Clinic. Depression and anxiety: Exercise eases symptoms. Last updated September 27, 2017. Accessed March 31, 2022.

Frontiers in Psychiatry. Physical activity is associated with a lower long-term incidence of anxiety in a population-based, large-scale study. Last updated September 10, 2021. Accessed March 31, 2022.

Psychiatry Research. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. Last updated January 6, 2017. Accessed May 5, 2022.

JAMA Psychiatry. A Mendelian Randomization Approach for Assessing the Relationship Between Physical Activity and Depression. Last updated January 23, 2019. Accessed April 26, 2022.

LIFESTYLE CHANGES

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

<https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>

<https://www.delightmedical.com/wellness-guide/lifestyle-changes-for-improved-health>

<https://www.lenmed.co.za/seven-lifestyle-factors-that-will-benefit-your-health/>

<https://quizlet.com/66393223/10-lifestyle-factors-flash-cards/>

ENERGY EXPENDITURE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

<https://www.verywellfit.com/what-is-energy-expenditure-3496103>

Calcagno M, Kahleova H, Alwarith J, et al. The thermic effect of food: A review. *J Am Coll Nutr.* 2019;38(6):547-551.

doi:10.1080/07315724.2018.1552544

- Ravn AM, Ture Gregersen N, Christensen R, et al. Thermic effect of a meal and appetite in adults: an individual participant data meta-analysis of meal-test trials. *Food & Nutrition Research*. 2013;57(1):19676. doi:10.3402/for.v57i0.19676.
- Bosy-Westphal A, Hägele FA, Müller MJ. What is the impact of energy expenditure on energy intake? *Nutrients*. 2021;13(10):3508. doi:10.3390/nu13103508
- Bosy-Westphal A, Hägele FA, Müller MJ. What is the impact of energy expenditure on energy intake? *Nutrients*. 2021;13(10):3508. doi:10.3390/nu13103508
- U.S. National Library of Medicine. Can you boost your metabolism?.
<https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35709585/>
- Pataky Z, Armand S, Müller-Pinget S, Golay A, Allet L. Effects of obesity on functional capacity. *Obesity* 2014; 22:56–62. 9
- Westerterp KR. Daily physical activity is determined by age, body mass, and energy balance. *Eur J Appl Physiol* 2015; 115:1177–1184.
- Forbes GB. Lean body mass-body fat interrelationships in humans. *Nutr Rev* 1987; 45: 225–231.
- Hall KD. Body fat and fat-free mass inter-relationships: Forbes's theory revisited. *Br J Nutr* 2007; 97: 1059–1063. 12
- Westerterp KR. Physical activity, food intake and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies. *Nutr Rev* 2010; 68: 148–154.
- Bray GA, Redman LM, De Jonge L, Covington J, Rood J, Brock C, et al. Effect of protein overfeeding on energy expenditure measured in a metabolic chamber. *Am J Clin Nutr* 2015; 101: 496–505.
- Hochstenbach-Waelen A, Veldhorst MA, Nieuwenhuizen AG, WesterterpPlantenga MS, Westerterp KR. Comparison of 2 diets with either 25% or 10% of energy as casein on energy expenditure, substrate balance and appetite profile. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 831–838.
- Keys A, Brozek J, Henschel A, Mickelsen O, Taylor HL. *The Biology of Human Starvation*. University of Minnesota Press: Minneapolis, USA, 1950.
- Major GC, Doucet E, Trayhurn P, Astrup A, Tremblay A. Clinical significance of adaptive thermogenesis. *Int J Obes* 2007; 31:204–212.
- Rosenbaum M, Hirsch J, Gallagher DA, Leibel RL. Long-term persistence of adaptive thermogenesis in subjects who have maintained reduced body weight. *Am J Clin Nutr* 2008; 88:906–912.

ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

- World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.
- World Health Organization *Global Health Risks. Mortality and Burden of Disease Attributable Selected Major Risks, 2009*. [(accessed on 15 January 2015)]. Available online: http://www.Who.Int/healthinfo/global_burden_disease/globalhealthrisks_report_full.Pdf
- Allender S., Foster C., Scarborough P., Rayner M. The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J. Epidemiol. Community Health*. 2007;61:344–348. DOI: 10.1136/jech.2006.050807.
- Garrett N.A., Brasure M., Schmitz K.H., Schultz M.M., Huber M.R. Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *Am. J. Prev. Med.* 2004;27:304–309. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.07.014.
- Allen J.B., & Howe, B. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation or sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL Human Kinetics.
- Bbdc, S.J., & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation by competitive age-group swimmers. *Jams? of Sport & &arise Psyckg*,14, 309-325.
- Brustad, U. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5,710-223.
- Brustad, R.J. (1996a). Parental and peer influence on children's psychological development through sport In F.L. Smolt & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth at sport A biopsytlmocial perspective* (pp. 112-124).
- Madison, WI: Brown & Bendmark. Brustad, R.J. (1996b). Medico to physical activity in urban schoolchildren Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly fa Exercise and Sport* 67, 316-323. Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR* 46 (No. RR-6).
- Coakley J.J. (1993). Social dimensions of intensive training and participation in youth sports. In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), *extensive participation in children's sports* (pp. 77-94). Champaign IL Human Kinetics. Coakley, J.J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9, 20-35. Dempsey, J.M., Kimiecik J.C., & Hony, T.S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science*, 5,151.167.
- Duncan, S.C. (1993). The role of cognitive appraisal and friendship, provisions in adolescents' effect and motivation toward activity in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64, 314-323.
- Ferrer-Caja, E., Si Weiss MR. (in press). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly R. and Sport Harter, S. (1987). The determinants and 'radiational role of global sett -wash in children In N.*

Eisenberg (Ed.). Contemporary topics in developmental psychology (pp. 219-242). New York: Wiley. Hom, T.S. (1984). Expectancy effects in the interscholastic athletic setting: Methodological considerations. *Journal of Sport Psychology* 6, 60-76.

Hom, IS. (1985). Coaches feedback on oral changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*, 77, 174-186.

Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 329-350. Smith, RE., & Smoll, F.L. (1996).

The coach is a focus of research and attention in youth sports. In EL Smell & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport A biopsychosocial perspective* (pp. 125-141).

Madison, WE Broom & BencOnark Weiss, M.R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist* 5, 335-354. Weiss, M. R. (1993a). Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 39-69). Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.

Weiss, MR. (1993k). Children's participation in physical activity: Are we having fun yet? *Pediatric Exercise Science*, 5, 205 Weiss, M.R (1995).

SUBCOMPONENTS, OR ELEMENTS, OF PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5, 6, 7

<https://www.spps.org/Page/18206>

<https://www.bringithomepersonaltraining.com/11-components-of-physical-fitness-in-action/>

Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviors”. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37: 1–3.

Shephard R.J. and Aoyagi Y. 2010. Objective monitoring of physical activity in older adults: clinical and practical implications. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 170–182.

Sigmundova D., El Ansari W., and Sigmund E. 2011. Neighborhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(2): 341–357.

Sisson S.B., Camhi S.M., Church T.S., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010. Accelerometer-determined steps/day and metabolic syndrome. *Am. J. Prev. Med.* 38(6): 575–582.

Sisson S.B., Camhi S.M., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2012. Characteristics of step-defined physical activity categories in U.S. Adults. *Am. J. Health Promot.* 26(3): 152–159.

Spence J.C. and Lee R.E. 2003. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psych. Sports Exerc.* 4: 7–24.

Sugiyama T., Salmon J., Dunstan D.W., Bauman A.E., and Owen N. 2007. Neighborhood walkability and TV viewing time among Australian adults. *Am. J. Prev. Med.* 33(6): 444–449.

Swartz A.M., Strath S.J., Bassett D.R., Moore J.B., Redwine B.A., Groer M., et al. 2003. Increasing daily walking improves glucose tolerance in overweight women. *Prev. Med.* 37(4): 356–362.

Temple V.A. 2010. Objectively measured physical activity of people with intellectual disability: participation and contextual influences. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 183–196.

Thompson D.L., Rakow J., and Perdue S.M. 2004. Relationship between accumulated walking and body composition in middle-aged women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36(5): 911–914.

Thyfault J.P. and Krogh-Madsen R. 2011. Metabolic disruptions induced by reduced ambulatory activity in free-living humans. *J. Appl. Physiol.* 111(4): 1218–1224.

Timperio A., Salmon J., Ball K., te Velde S.J., Brug J., and Crawford D. 2012. Neighborhood characteristics and TV viewing in youth: nothing to do but watch TV? *J. Sci. Med. Sport*, 15(2): 122–128.

DISTINCTION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY & EXERCISE

All references for this section are shown below as per superscripts

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16

<https://www.cardio.com/blog/what-is-the-difference-between-physical-activity-and-exercise>

<https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/5460/physical-activity-vs-exercise-what-s-the-difference/>

Dempsey PC, Larsen RN, Dunstan DW, Owen N, Kingwell BA. Sitting less and moving more: implications for hypertension. *Hypertension*.

Yanagibori R, Kondo K, Suzuki Y, Kawakubo K, Iwamoto T, Itakura H, et al. Effect of 20 days' bed rest on the reverse cholesterol transport system in healthy young subjects. *J Intern Med*.

Hamburg NM, McMackin CJ, Huang AL, Shenouda SM, Widlansky ME, Schulz E, et al. Physical inactivity rapidly induces insulin resistance and microvascular dysfunction in healthy volunteers. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*.

Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*.

Bey L, Hamilton MT. Suppression of skeletal muscle lipoprotein lipase activity during physical inactivity: a molecular reason to

maintain daily low-intensity activity. *J Physiol*.

Zervekh JE, Ruml LA, Gottschalk F, Pak CY. The effects of twelve weeks of bed rest on bone histology, biochemical markers of bone turnover, and calcium homeostasis in eleven normal subjects. *J Bone Miner Res*.

Kim H, Iwasaki K, Miyake T, Shiozawa T, Nozaki S, Yajima K. Changes in bone turnover markers during 14-day 6 degrees head-down bed rest. *J Bone Miner Metab*.

Smith SM, Davis-Street JE, Fesperman JV, Calkins DS, Bawa M, Macias BR, et al. Evaluation of treadmill exercise in a lower body negative pressure chamber as a countermeasure for weightlessness-induced bone loss: a bed rest study with identical twins. *J Bone Miner Res*.

Zwart SR, Hargens AR, Lee SM, Macias BR, Watenpaugh DE, Tse K, et al. Lower body negative pressure treadmill exercise as a countermeasure for bed rest-induced bone loss in female identical twins. *Bone*.

Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc*.

Exercise Dependence and Anxiety in Cross-Trainers, Bodybuilders, and Gym Exercisers During COVID19.

Salvador R, Frontini R, Ramos C, Lopes C, Lopes J, Oliveira J, Maia J, Monteiro D. Percept Mot Skills. 2022 May 16;315125221098326. doi: 10.1177/00315125221098326. Online ahead of print. PMID: 35574906.

A narrative exploratory study on the perspectives about physical exercise practice in a sample of Portuguese elderly.

Rosa M, Antunes R, Marques P, Coelho R, Mendes P, Frontini R. *Qual Quant*. 2022 Apr 19;1-19. doi: 10.1007/s11135-022-01380-2. Online ahead of print. PMID: 35465024.

Protective effects of physical activity against health risks associated with type 1 diabetes: "Health benefits outweigh the risks". *Wake AD. World J Diabetes*. 2022 Mar 15;13(3):161-184. doi: 10.4239/wjd.v13.i3.161. PMID: 35432757 **article**. Review.

Text Messages and Financial Incentives to Increase Physical Activity in Adolescents With Prediabetes and Type 2 Diabetes: Web-Based Group Interviews to Inform Intervention Design.

Vajravelu ME, Hitt TA, Mak N, Edwards A, Mitchell J, Schwartz L, Kelly A, Amaral S. *JMIR Diabetes*. 2022 Apr 6;7(2):e33082. DOI: 10.2196/33082. PMID: 35384850.

Effectiveness and safety of aerobic exercise for rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Ye H, Weng H, Xu Y, Wang L, Wang Q, Xu G. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2022 Feb 5;14(1):17. DOI: 10.1186/s13102-022-00408-2. PMID: 35123568.

HEALTH-WELL-BEING & MOVEMENT

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 13

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350>

Gatrell AC (2011) *Mobilities and Health*. 1st Edition. London and New York: Routledge, MPGBooksGroup.

W. L. Haskell et al., "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007): 1423–1434.

U.S. Department of Health and Human Services, *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996).

American College of Sports Medicine, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Baltimore: Williams & Wilkins, 2006).

National Academy of Sciences, Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients)* (Washington, DC: National Academy Press, 2002).

U.S. Department of Health and Human Services and Department of Agriculture, *Dietary Guidelines for Americans, 2005* (Washington, DC: DHHS, 2005).

W. L. Haskell et al., "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007): 1423–1434.

American College of Sports Medicine, *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006).

W. J. Evans, "Exercise Nutrition and Aging," *Journal of Nutrition* 122 (1992): 786–801.

R. Kjørstad, *Validity of Two Field Tests of Abdominal Strength and Muscular Endurance*, unpublished master's thesis, Boise State University, 1997.

G. L. Hall, R. K. Hetzler, D. Perrin, and A. Weltman, "Relationship of Timed Sit-Up Tests to Isokinetic Abdominal Strength," *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63 (1992): 80–84.

U.S. Department of Health and Human Services, *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996).

D. P. Swain, "Moderate- or Vigorous-Intensity Exercise: What Should We Prescribe?" *ACSM's Health & Fitness Journal* 10, no. 5 (2006): 7–11.

D. P. Swain and B. A. Franklin, "Comparative Cardioprotective Benefits of Vigorous vs. Moderate Intensity Aerobic Exercise," *American Journal of Cardiology* 97, no. 1 (2006): 141–147.

E. T. Poehlman et al., "Effects of Endurance and Resistance Training on Total Daily Energy Expenditure in Young Women: A Controlled Randomized Trial," *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 87 (2002): 1004–1009; L. M. Van Etten

et al., "Effect of an 18-wk Weight-Training Program on Energy Expenditure and Physical Activity," *Journal of Applied Physiology* 82 (1997): 298–304;
W. W. Campbell, M. C. Crim, V. R. Young, and W. J. Evans, "Increased Energy Requirements and Changes in Body Composition with Resistance Training in Older Adults," *American Journal of Clinical Nutrition* 60 (1994): 167–175; Z. Wang et al., "Resting Energy Expenditure: Systematic Organization and Critique of Prediction Methods," *Obesity Research* 9 (2001): 331–336.

WHAT IS PHYSICAL FITNESS?

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12, 13, 14

<https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/what-is-physical-fitness>
Hornbuckle L.M., Bassett D.R. Jr., and Thompson D.L. 2005. Pedometer-determined walking and body composition variables in African-American women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37(6): 1069–1074.
Inoue S., Ohya Y., Tudor-Locke C., Tanaka S., Yoshiike N., and Shimomitsu T. 2011*a*. Time trends for step-determined physical activity among Japanese adults. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(10): 1913–1919.
Inoue S., Yumiko O., Odagiri Y., Takamiya T., Suijo K., Kamada M., et al. 2011*b*. Sociodemographic determinants of pedometer-determined physical activity among Japanese adults. *Am. J. Prev. Med.* 40(5): 566–571.
Ishikawa-Takata K., Tanaka H., Nanbu K., and Ohta T. 2010. The beneficial effect of physical activity on blood pressure and blood glucose among Japanese male workers. *Diabetes Res. Clin. Pract.* 87(3): 394–400.
Jakicic J.M., Davis K.K., Garcia D.O., Verba S., and Pellegrini C. 2010. Objective monitoring of physical activity in overweight and obese populations. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 163–169.
Janssen I. and Leblanc A.G. 2010. A systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 11(7): 40.
Janssen I., Shields M., Craig C.L., and Tremblay M.S. 2011. Prevalence and secular changes in abdominal obesity in Canadian adolescents and adults, 1981 to 2007–2009. *Obes. Rev.* 12(6): 397–405.
Janssen I., Shields M., Craig C.L., and Tremblay M.S. 2012. Changes in the obesity phenotype within Canadian children and adults, 1981 to 2007–2009. *Obesity (Silver Spring)*, 20(4): 916–919.
Jennersjo P., Ludvigsson J., Lanne T., Nystrom F.H., Ernerudh J., and Ostgren C.J. 2012. Pedometer-determined physical activity is linked to low systemic inflammation and low arterial stiffness in Type 2 diabetes. *Diabet. Med.* 29(9): 1119–1125.
Jiang H., Qian X., Li M., Lynn H., Fan Y., He F., et al. 2012. Can physical activity reduce excessive gestational weight gain? Findings from a Chinese urban pregnant women cohort study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 9: 12.
Ju S., Wilbur J., Lee E., and Miller A. 2011. Lifestyle physical activity behavior of Korean American dry cleaner couples. *Public Health Nurs.* 28(6): 503–514.

HEALTHY EATING & PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12, 13, 14

Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., and Bouchard C. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med. Sci. Sports Exerc.* 41(5): 998–1005.
Kemper K.A. and Welsh R.S. 2010. Physical activity behaviors of students of a rural historically black college. *J. Am. Coll. Health*, 58(4): 327–334.
King W.C., Brach J.S., Belle S., Killingsworth R., Fenton M., and Kriska A.M. 2003. The relationship between convenience of destinations and walking levels in older women. *Am. J. Health Promot.* 18(1): 74–82.
Knudsen S.H., Hansen L.S., Pedersen M., Dejgaard T., Hansen J., Hall G.V., et al. 2012. Changes in insulin sensitivity precede changes in body composition during 14 days of step reduction combined with overfeeding in healthy young men. *J. Appl. Physiol.* 113(1): 7–15.
Kondo K., Lee J.S., Kawakubo K., Kataoka Y., Asami Y., Mori K., et al. 2009. Association between daily physical activity and neighborhood environments. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 14(3): 196–206.
Kozey-Keagle S., Libertine A., Lyden K., Staudenmayer J., and Freedson P.S. 2011. Validation of wearable monitors for assessing sedentary behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(8): 1561–1567.
Kozo J., Sallis J.F., Conway T.L., Kerr J., Cain K., Saelens B.E., et al. 2012. Sedentary behaviors of adults about neighborhood walkability and income. *Health Psychol.* 31(6): 704–713.
Krogh-Madsen R., Thyfault J.P., Broholm C., Mortensen O.H., Olsen R.H., Mounier R., et al. 2010. A 2-wk reduction of ambulatory activity attenuates peripheral insulin sensitivity. *J. Appl. Physiol.* 108(5): 1034–1040.
Krumm E.M., Dessieux O.L., Andrews P., and Thompson D.L. 2006. The relationship between daily steps and body composition in postmenopausal women. *J. Women's Health*, 15(2): 202–210.
Kump D.S. and Booth F.W. 2005*a*. A sustained rise in triacylglycerol synthesis and increased epididymal fat mass when rats cease voluntary wheel running. *J. Physiol.* 565(Pt 3): 911–925.
Kump D.S. and Booth F.W. 2005*b*. Alterations in insulin receptor signaling in the rat epitrochlearis muscle upon cessation of voluntary exercise. *J. Physiol.* 562(Pt 3): 829–838.
Kump D.S., Laye M.J., and Booth F.W. 2006. Increased mitochondrial glycerol-3-phosphate acyltransferase protein and enzyme activity in rat epididymal fat upon cessation of wheel running. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 290(3): E480–E489.
Lara S., Casanova G., and Spritzer P.M. 2010. Influence of habitual physical activity on body composition, fat distribution, and

metabolic variables in early postmenopausal women receiving hormonal therapy. *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* 150(1): 52–56.

Laye M.J., Thyfault J.P., Stump C.S., and Booth F.W. 2007. Inactivity induces increases in abdominal fat. *J. Appl. Physiol.* 102(4): 1341–1347.

Le Masurier G.C. and Corbin C.B. 2006. Step counts among middle school students vary with aerobic fitness levels. *Res. Q. Exerc. Sport*, 77(1): 14–22.

Le Masurier G.C. and Tudor-Locke C. 2003. Comparison of pedometer and accelerometer accuracy under controlled conditions. *Med. Sci. Sports Exerc.* 35(5): 867–871.

Le Masurier G.C., Lee S.M., and Tudor-Locke C. 2004. Motion sensor accuracy under controlled and free-living conditions. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36(5): 905–910.

NUTRITION

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/intermittent-fasting-is-it-all-its-cracked-up-to-be>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4730527/>

Warburton D.E., Nicol C.W., Bredin S.S. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ.* 2006;**174**:801–809. DOI: 10.1503/cmaj.051351.

Blair S.N., Cheng Y., Holder J.S. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001;**33**:S379–S399. DOI:

Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.*

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.

World Health Organization Global Health Risks. Mortality and Burden of Disease Attributable Selected Major Risks, 2009. [(accessed on 15 January 2015)]. Available online: http://www.Who.Int/healthinfo/global_burden_disease/globalhealthrisks_report_full.Pdf

Allender S., Foster C., Scarborough P., Rayner M. The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J. Epidemiol. Community Health.* 2007;**61**:344–348. DOI: 10.1136/jech.2006.050807.

Garrett N.A., Brasure M., Schmitz K.H., Schultz M.M., Huber M.R. Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *Am. J. Prev. Med.* 2004;**27**:304–309. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.07.014.

Katzmarzyk P.T., Janssen I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: An update. *Can. J. Appl. Physiol.* 2004;**29**:90–115. DOI: 10.1139/h04-008.

Pratt M., Macera C.A., Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *Physician Sportsmed.*

Wang F., McDonald T., Reffitt B., Edington D.W. BMI, physical activity, and health care utilization/costs among medicare retirees. *Obes. Res.*

Wang G., Pratt M., Macera C.A., Zheng Z.J., Heath G. Physical activity, cardiovascular disease, and medical expenditures in U.S. Adults. *Ann. Behav. Med.* 2004;**28**:88–94. DOI: 10.1207/s15324796abm2802_3.

National Health Insurance Corporation. [(accessed on 15 January 2015)]. Available online: <http://www.Nhis.Or.Kr/retrievehomeMain.Xx>

Jee S.H., Sull J.W., Park J., Lee S.Y., Ohrr H., Guallar E., Samet J.M. Body-mass index and mortality in Korean men and women. *N. Engl. J. Med.* 2006;**355**:779–787. DOI: 10.1056/NEJMoa054017.

Faries D.E., Leon A.C., Maria H.J., Obenchain R.L. *Analysis of Observational Health Care Data Using SAS®.* SAS Institute Inc.; Cary, NC, USA: 2010.

Leitzmann M.F., Park Y., Blair A., Ballard-Barbash R., Mouw T., Hollenbeck A.R., Schatzkin A. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Arch. Intern. Med.* 2007;**167**:2453–2460. DOI: 10.1001/archinte.167.22.2453.

Franco O.H., de Laet C., Peeters A., Jonker J., Mackenbach J., Nusselder W. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Arch. Intern. Med.* 2005;**165**:2355–2360. DOI: 10.1001/archinte.165.20.2355.

Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;**100**:126–131.

Dunn A.L., Trivedi M.H., O’Neal H.A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001;**33**:S587–S597. DOI: 10.1097/00005768-200106001-00027.

Sargeant L.A., Wareham N.J., Khaw K.T. Family history of diabetes identifies a group at increased risk for the metabolic consequences of obesity and physical inactivity in EPIC-Norfolk: A population-based study. The European Prospective Investigation into Cancer. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 2000;**24**:1333–1339. DOI: 10.1038/Sj.jco.0801383.

Begg S., Vos T., Barker B., Stevenson C., Stanley L., Lopez A. *The Burden of Disease and Injury in Australia 2003.* AIHW; Canberra, Australia: 2007. [(accessed on 4 January 2015)]. Available online: <http://www.aihw.gov.au/publication-detail/?id=6442467990>

Martin B.W., Beeler I., Szucs T., Smala A.M., Brugger O., Casparis C., Allenbach R., Raeber P.A., Marti B. Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: First estimates for Switzerland. *Sportmed. Sportraumatol.* 2001;**49**:131–133.

MENTAL HEALTH BENEFITS OF EXERCISE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12

<https://positivepsychology.com/benefits-of-mental-health/>

- Dasgupta K., Joseph L., Pilote L., Strachan I., Sigal R.J., and Chan C. 2010. Daily steps are low year-round and dip lower in fall/winter: findings from a longitudinal diabetes cohort. *Cardiovasc Diabetol.* 9: 81.
- De Cocker K., Cardon G., and De Bourdeaudhuij I. 2007. Pedometer-determined physical activity and its comparison with the International Physical Activity Questionnaire in a sample of Belgian adults. *Res. Q. Exerc. Sport*, 78(5): 429–437.
- De Cocker K.A., De Bourdeaudhuij I.M., Brown W.J., and Cardon G.M. 2008. The effect of a pedometer-based physical activity intervention on sitting time. *Prev. Med.* 47(2): 179–181.
- De Greef K., Deforche B., Tudor-Locke C., and De Bourdeaudhuij I. 2010. A cognitive-behavioral pedometer-based group intervention on physical activity and sedentary behavior in individuals with type 2 diabetes. *Health Educ. Res.* 25(5): 724–736.
- De Greef K.P., Deforche B.I., Ruige J.B., Bouckaert J.J., Tudor-Locke C.E., Kaufman J.M., et al. 2011. The effects of a pedometer-based behavioral modification program with telephone support on physical activity and sedentary behavior in type 2 diabetes patients. *Patient Educ. Couns.* 84(2): 275–279.
- DePew Z., Novotny P., and Benzo R. 2012. How many steps are enough to avoid severe physical inactivity in patients with chronic obstructive pulmonary disease? *Respirology*, 17(6): 1026–1027.
- Duncan J.S., Hopkins W.G., Schofield G., and Duncan E.K. 2008. Effects of weather on pedometer-determined physical activity in children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 40(8): 1432–1438.
- Duncan M.J., Nevill A., Woodfield L., and Al-Nakeeb Y. 2010. The relationship between pedometer-determined physical activity, body mass index, and lean body mass index in children. *Int. J. Pediatr. Obes.* 5(5): 445–450.
- Duru O.K., Sarkisian C.A., Leng M., and Mangione C.M. 2010. Sisters in motion: a randomized controlled trial of a faith-based physical activity intervention. *J. Am. Geriatr. Soc.* 58(10): 1863–1869.
- Dwyer T., Hosmer D., Hosmer T., Venn A.J., Blizzard C.L., Granger R.H., et al. 2007. The inverse relationship between number of steps per day and obesity in a population-based sample: the AusDiab study. *Int. J. Obes. (London)*, 31(5): 797–804.
- Dwyer T., Ponsonby A.L., Ukoumunne O.C., Pezic A., Venn A., Dunstan D., et al. 2011. Association of change in daily step count over five years with insulin sensitivity and adiposity: population-based cohort study. *BMJ*, 342: c7249.
- Emerson A., Nystrom F.H., and Lindstrom T. 2010a. Long-term increase of fat mass after a four-week intervention with fast food-based hyper-alimentation and limitation of physical activity. *Nutr. Metab. (London)*, 7: 68.
- Ernersson A., Lindstrom T., Nystrom F.H., and Frisman G.H. 2010b. Young healthy individuals develop a lack of energy when adopting an obesity-provoking behavior for 4 weeks: a phenomenological analysis. *Scand. J. Caring Sci.* 24(3): 565–571.
- Emerson A., Frisman G.H., Sepa Frostell A., Nystrom F.H., and Lindstrom T. 2010c. Obesity-provoking behavior negatively influences young normal-weight subjects' health-related quality of life and causes depressive symptoms. *Eat Behav.* 11(4): 247–252.
- FAO/WHO/UNU. 2001. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, Italy.

OBTAIN PHYSICAL CHECKUP BY DOCTORS

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

- Graff S.K., Alves B.C., Toscani M.K., and Spritzer P.M. 2012. Benefits of pedometer-measured habitual physical activity in healthy women. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(1): 149–156.
- Hamilton M.T., Hamilton D.G., and Zderic T.W. 2007. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11): 2655–2667.
- Healy G.N., Dunstan D.W., Salmon J., Cerin E., Shaw J.E., Zimmet P.Z., et al. 2007. Objectively measured light-intensity physical activity is independently associated with 2-h plasma glucose. *Diabetes Care*, 30(6): 1384–1389.
- Healy G.N., Wijndaele K., Dunstan D.W., Shaw J.E., Salmon J., Zimmet P.Z., et al. 2008. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity, and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes Care*, 31(2): 369–371.
- Healy G.N., Clark B.K., Winkler E.A., Gardiner P.A., Brown W.J., and Matthews C.E. 2011. Measurement of adults' sedentary time in population-based studies. *Am. J. Prev. Med.* 41(2): 216–227.
- Hilgenkamp T.I., Reis D., van Wijck R., and Evenhuis H.M. 2012. Physical activity levels in older adults with intellectual disabilities are extremely low. *Res. Dev. Disabil.* 33(2): 477–483.
- Hirvensalo M., Telama R., Schmidt M.D., Tammelin T.H., Yang X., Magnussen C.G., et al. 2011. Daily steps among Finnish adults: Variation by age, sex, and socioeconomic position. *Scand. J. Public Health*, 39(7): 669–677.
- Kambas A., Michalopoulou M., Fatouros I.G., Christoforidis C., Manthou E., Giannakidou D., et al. 2012. The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 24(1): 34–44.
- Kang M., Marshall S.J., Barreira T.V., and Lee J.O. 2009. Effect of pedometer-based physical activity interventions: a meta-analysis. *Res. Q. Exerc. Sport*, 80(3): 648–655.

WALKING, STRETCHING, JOGGING, AEROBICS, & SWIMMING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11, 12,13,14,15,16,17,18

<https://www.verywellfit.com/the-best-time-of-day-to-walk-and-exercise-3432463>

- J. L. Christi, L. M. Sheldahl, F. E. Tristani, L. S. Wann, K. B. Sagar, S. G. Levandoski, M. J. Ptacin, K. A. Sobocinski, and R. D.

Morris, "Cardiovascular Regulation During Head-out Water Immersion Exercise," *Journal of Applied Physiology* 69 (1990): 657–664; L. M. Sheldahl, F. E. Tristani, P. S. Clifford, C. V. Hughes, K. A. Sobocinski, and R. D. Morris, "Effect of Head-out Water Immersion on Cardiorespiratory Response to Dynamic Exercise," *Journal of American College of Cardiology* 10 (1987): 1254–1258; J. Svedenhang and J. Seger, "Running on Land and in Water: Comparative Exercise Physiology," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 24 (1992): 1155–1160.

W. W. K. Hoeger, D. Hopkins, and D. Barber, "Physiologic Responses to Maximal Treadmill Running and Water Aerobic Exercise," *National Aquatics Journal* 11 (1995): 4–7.

W. W. K. Hoeger, T. A. Spitzer-Gibson, N. Kaluhiokalani, R. K. M. Cardejon, and J. Kokkonen, "A Comparison of Physiological Responses to Self-Paced Water Aerobics and Self-Paced Treadmill Running," *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance Journal* 30, no. 4 (2004): 27–30.

W. W. K. Hoeger, T. S. Gibson, J. Moore, and D. R. Hopkins, "A Comparison of Selected Training Responses to Low Impact Aerobics and Water Aerobics," *National Aquatics Journal* 9 (1993): 13–16.

E. J. Marciniak, J. Potts, G. Schlabach, S. Will, P. Dawson, and B. F. Hurley, "Effects of Strength Training on Lactate Threshold and Endurance Performance," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 23 (1991): 739–743.

S. N. Blair, "Surgeon General's Report on Physical Fitness: The Inside Story," *ACSM's Health & Fitness Journal* 1 (1997): 14–18.

R. F. DeBusk, U. Stenstrand, M. Sheehan, and W. L. Haskell, "Training Effects of Long Versus Short Bouts of Exercise in Healthy Subjects," *American Journal of Cardiology* 65 (1990): 1010–1013.

National Academy of Sciences, Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients)* (Washington, DC: National Academy Press, 2002).

U.S. Department of Health and Human Services, Department of Agriculture, *Dietary Guidelines for Americans 2005* (Washington, DC: DHHS, 2005).

W. W. K. Hoeger, D. R. Hopkins, S. L. Barette, and D. F. Hale, "Relationship Between Repetitions and Selected Percentages of One Repetition Maximum: A Comparison Between Untrained and Trained Males and Females," *Journal of Applied Sport Science Research* 4, no. 2 (1990): 47–51.

M. E. Nelson et al., "Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007): 1435–1445.

Gatorade Sports Science Institute, "Core Strength Training," *Sports Science Exchange Roundtable* 13, no. 1 (2002): 1–4.

S. B. Thacker, J. Gilchrist, D. F. Stroup, and C. D. Kimsey, Jr., "The Impact of Stretching on Sports Injury Risk: A Systematic Review of the Literature," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36 (2004): 371–378. "Should You Stretch Before Exercise?" *Gatorade Sports Science Institute: Sports Science Exchange* 30, no. 1 (2007).

R. Deyo, "Chiropractic Care for Back Pain: The Physician's Perspective," *HealthNews* 4 (September 10, 1998).

J. A. Hides, G. A. Jull, and C. A. Richardson, "Long-Term Effects of Specific Stabilizing Exercises for First-Episode Low Back Pain," *Spine* 26 (2001): E243–E248.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261>

RELEASING STORED ENERGY FROM THE BODY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10

<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/ace-answers/exam-preparation-blog/3256/the-three-primary-energy-pathways-explained/>

<https://www.sciencelearn.org.nz/resources/1920-energy-for-exercise>

Cook I, Alberts M., and Lambert E.V. 2010a. Effect of body mass and physical activity volume and intensity on pedometer-measured activity energy expenditure in rural black South Africans in the Limpopo Province. *SAJSM*, 22(1): 3–7.

Cook I, Alberts M., Brits J.S., Choma S.R., and Mkhonto S.S. 2010b. Descriptive epidemiology of ambulatory activity in rural, black South Africans. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(7): 1261–1268.

Cook I, Alberts M., and Lambert E.V. 2011. Compliance with physical activity guidelines in rural, black South Africans in the Limpopo Province: an energy expenditure approach. *Br. J. Sports Med.* 45(8): 619–625.

Craig C.L., Cameron C., Griffiths J.M., and Tudor-Locke C. 2010. Descriptive epidemiology of youth pedometer-determined physical activity: CANPLAY. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(9): 163–1643.

Craig C.L., Shields M., Leblanc A.G., and Tremblay M.S. 2012. Trends in aerobic fitness among Canadians, 1981 to 2007–2009. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(3): 511–519.

Craig C.L., Cameron C., and Tudor-Locke C. 2013. CAN PLAY pedometer normative reference data for 21 271 children and 12 956 adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 45(1): 123–129.

Croteau K.A. and Richeson N.A. 2005. A matter of health: Using pedometers to increase the physical activity of older adults. *Act. Adapt. Aging*, 30(2): 37–47.

Crouter S.E., Schneider P.L., Karabulut M., and Bassett D.R. Jr. 2003. Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost. *Med. Sci. Sports Exerc.* 35(8): 1455–1460.

Crouter S.E., Clowers K.G., and Bassett D.R. Jr. 2006. A novel method for using accelerometer data to predict energy expenditure. *J. Appl. Physiol.* 100(4): 1324–1331.

CSEP. 2011. Cutting down on sitting down: the world's first evidence-based sedentary behavior guidelines released. Canadian Society for Exercise Physiology. Toronto, Ontario, Canada. Available from www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP%20SBG%20Launch%20-%20National%20Release%20

%20FINAL.pdf[Accessed 15 May 2012.]

- Damschroder L.J., Lutes L.D., Goodrich D.E., Gillon L., and Lowery J.C. 2010. A small-change approach delivered via telephone promotes weight loss in veterans: Results from the ASPIRE-VA pilot study. *Patient Educ. Couns.* 79(2): 262–266.
- Feito Y., Bassett D.R., and Thompson D.L. 2012. Evaluation of activity monitors in controlled and free-living environments. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(4): 733–741.
- Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., et al. 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(7): 1334–1359.
- Gardner A.W., Ritti-Dias R.M., Khurana A., and Parker D.E. 2010. Daily ambulatory activity monitoring in patients with peripheral artery disease. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 212–223.
- Gilson N.D., Puig-Ribera A., McKenna J., Brown W.J., Burton N.W., and Cooke C.B. 2009. Do walking strategies to increase physical activity reduce reported sitting in workplaces: a randomized control trial. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 6: 43.
- Karabulut M., Crouter S.E., and Bassett D.R. Jr. 2005. Comparison of two waist-mounted and two ankle-mounted electronic pedometers. *Eur. J. Appl. Physiol.* 95(4): 335–343.
- Katzmarzyk P.T. 2010. Physical activity, sedentary behavior, and health: paradigm paralysis or paradigm shift? *Diabetes*, 59(11): 2717–2725.
- Levine J.A., Schleusner S.J., and Jensen M.D. 2000. Energy expenditure of nonexercise activity. *Am. J. Clin. Nutr.* 72(6): 1451–1454.
- Lubans D.R., Morgan P.J., Callister R., and Collins C.E. 2008. The relationship between pedometer step counts and estimated VO₂Max as determined by a submaximal fitness test in adolescents. *Pediatr. Exerc. Sci.* 20(3): 273–284.
- Lutes L.D. and Steinbaugh E.K. 2010. Theoretical models for pedometer use in physical activity interventions. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 143–153.
- Maraki M.I., Aggelopoulou N., Christodoulou N., Anastasiou C.A., Toutouza M., Panagiotakos D.B., et al. 2011. Lifestyle intervention leading to moderate weight loss normalizes postprandial triacylglycerolemia despite persisting obesity. *Obesity (Silver Spring)*, 19(5): 968–976.
- Marshall S.J., Levy S.S., Tudor-Locke C.E., Kolkhorst F.W., Wooten K.M., Ji M., et al. 2009. Translating physical activity recommendations into a pedometer-based step goal: 3000 steps in 30 minutes. *Am. J. Prev. Med.* 36(5): 410–415.
- Masse L.C., Fuemmeler B.F., Anderson C.B., Matthews C.E., Trost S.G., Catellier D.J., et al. 2005. Accelerometer data reduction: a comparison of four reduction algorithms on select outcome variables. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37(11 Suppl): S544–S554.
- Matthews C.E., Chen K.Y., Freedson P.S., Buchowski M.S., Beech B.M., Pate R.R., et al. 2008. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *Am. J. Epidemiol.* 167(7): 875–881.
- McCormack G.R., Giles-Corti B., Timperio A., Wood G., and Villanueva K. 2011a. A cross-sectional study of the individual, social, and built environmental correlates of pedometer-based physical activity among elementary school children. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 30.
- Go to Citation
- McCormack G.R., Rutherford J., Giles-Corti B., Tudor-Locke C., and Bull F. 2011b. BMI-referenced cut-points for recommended daily pedometer-determined steps in Australian children and adolescents. *Res. Q. Exerc. Sport*, 82(2): 162–167.
- McKercher C.M., Schmidt M.D., Sanderson K.A., Patton G.C., Dwyer T., and Venn A.J. 2009. Physical activity and depression in young adults. *Am. J. Prev. Med.* 36(2): 161–164.
- Mestek M.L., Plaisance E., and Grandjean P. 2008. The relationship between pedometer-determined and self-reported physical activity and body composition variables in college-aged men and women. *J. Am. Coll. Health*, 57(1): 39–44.
- Mikus C.R., Oberlin D.J., Libla J.L., Taylor A.M., Booth F.W., and Thyfault J.P. 2012. Lowering physical activity impairs glycemic control in healthy volunteers. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(2): 225–231.
- Miller R., Brown W., and Tudor-Locke C. 2006. But what about swimming and cycling? How to ‘count’ non-ambulatory activity when using pedometers to assess physical activity. *J. Phys. Act Health*, 3(3): 257–266.
- Mitsui T., Shimaoka K., Tsuzuku S., Kajioaka T., and Sakakibara H. 2008. Pedometer-determined physical activity and indicators of health in Japanese adults. *J. Physiol. Anthropol.* 27(4): 179–184.
- Mitsui T., Barajima T., Kanachi M., and Shimaoka K. 2010. Daily walking activity among male office workers in a rural town in northern Japan. *J. Physiol. Anthropol.* 29(1): 43–46.
- Motl R.W. and Sandroff B.M. 2010. Objective monitoring of physical activity behavior in multiple sclerosis. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 204–211.

REGULARITY IN WALKING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

<https://www.webmd.com/fitness-exercise/mental-benefits-of-walking>

- Rothney M.P., Apker G.A., Song Y., and Chen K.Y. 2008. Comparing the performance of three generations of ActiGraph accelerometers. *J. Appl. Physiol.* 105(4): 1091–1097.
- Rowe D.A., Welk G.J., Heil D.P., Mahar M.T., Kemple C.D., Calabro M.A., et al. 2011. Stride rate recommendations for moderate-intensity walking. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(2): 312–318.
- Schmidt M.D., Blizzard C.L., Venn A.J., Cochrane J.A., and Dwyer T. 2007. Practical considerations when using pedometers to assess physical activity in population studies: lessons from the Burnie Take Heart Study. *Res. Q. Exerc. Sport*, 78(3): 162–170.
- Schmidt M.D., Cleland V.J., Shaw K., Dwyer T., and Venn A.J. 2009. Cardiometabolic risk in younger and older adults across an index of ambulatory activity. *Am. J. Prev. Med.* 37(4): 278–284.

Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviors”. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37: 1–3.

Shephard R.J. and Aoyagi Y. 2010. Objective monitoring of physical activity in older adults: clinical and practical implications. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 170–182.

Sigmundova D., El Ansari W., and Sigmund E. 2011. Neighborhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(2): 341–357.

Sisson S.B., Camhi S.M., Church T.S., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010. Accelerometer-determined steps/day and metabolic syndrome. *Am. J. Prev. Med.* 38(6): 575–582.

Sisson S.B., Camhi S.M., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2012. Characteristics of step-defined physical activity categories in U.S. Adults. *Am. J. Health Promot.* 26(3): 152–159.

Spence J.C. and Lee R.E. 2003. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psych. Sports Exerc.* 4: 7–24.

Sugiyama T., Salmon J., Dunstan D.W., Bauman A.E., and Owen N. 2007. Neighborhood walkability and TV viewing time among Australian adults. *Am. J. Prev. Med.* 33(6): 444–449.

Swartz A.M., Strath S.J., Bassett D.R., Moore J.B., Redwine B.A., Groer M., et al. 2003. Increasing daily walking improves glucose tolerance in overweight women. *Prev. Med.* 37(4): 356–362.

VIGOROUS VS. MODERATE ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12

<https://www.princetonlifestylemedicine.com/health/exercise/moderate-vs-vigorous-exercise/>

<https://extension.sdstate.edu/light-moderate-and-vigorous-activity>

<https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/moderate-and-vigorous-physical-activity/>

Choi L., Liu Z., Matthews C.E., and Buchowski M.S. 2011. Validation of accelerometer wear and non-wear time classification algorithm. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(2): 357–364.

Choi S.W., Lee J.H., Jang Y.K., and Kim J.R. 2010. Assessment of ambulatory activity in the Republic of Korea Navy submarine crew. *Undersea Hyperb. Med.* 37(6): 413–417.

Cohen T.R., Plourde H., and Koski K.G. 2010. Our Canadian women achieving a fit pregnancy? A pilot study. *Can. J. Public Health*, 101(1): 87–91.

Colley R.C., Janssen I., and Tremblay M.S. 2012. Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(5): 977–982.

Cook I., Alberts M., and Lambert E.V. 2008. Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. *Int. J. Obes. (London)*, 32(8): 1327–1330.

Moy M.L., Danilack V.A., Weston N.A., and Garshick E. 2012. Daily step counts in a US cohort with COPD. *Respir. Med.* 106(7): 962–969.

Musto A., Jacobs K., Nash M., DelRossi G., and Perry A. 2010. The effects of an incremental approach to 10 000 steps/day on metabolic syndrome components in sedentary overweight women. *J. Phys. Act Health*, 7(6): 737–745.

Naal F.D. and Impellizzeri F.M. 2010. How active are patients undergoing total joint arthroplasty?: A systematic review. *Clin. Orthop. Relat. Res.* 468(7): 1891–1904.

Oka K. and Shibata A. 2012. Determinants of meeting the public health recommendations for physical activity among community-dwelling elderly Japanese. *Current Aging Science*, 5(1): 58–65.

Olsen R.H., Krogh-Madsen R., Thomsen C., Booth F.W., and Pedersen B.K. 2008. Metabolic responses to reduced daily steps in healthy non-exercising men. *JAMA*, 299(11): 1261–1263.

Owen N., Leslie E., Salmon J., and Fotheringham M.J. 2000. Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exerc. Sports Sci. Rev.* 28(4): 153–158.

Owen N., Healy G.N., Matthews C.E., and Dunstan D.W. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 38(3): 105–113.

Owen N., Sugiyama T., Eakin E.E., Gardiner P.A., Tremblay M.S., and Sallis J.F. 2011. Adults' sedentary behavior determinants and interventions. *Am. J. Prev. Med.* 41(2): 189–196.

Panton L.B., Kushnick M.R., Kingsley J.D., Moffatt R.J., Haymes E.M., and Toole T. 2007. Pedometer measurement of physical activity and chronic disease risk factors of obese lower socioeconomic status African American women. *J. Phys. Act Health*, 4(4): 447–458.

Park H., Togo F., Watanabe E., Yasunaga A., Park S., Shephard R.J., et al. 2007. Relationship of bone health to yearlong physical activity in older Japanese adults: cross-sectional data from the Nakanajo Study. *Osteoporos. Int.* 18(3): 285–293.

Pate R.R., O'Neill J.R., and Lobelo F. 2008. The evolving definition of “sedentary”. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 36(4): 173–178.

Payn T., Pfeiffer K.A., Hutto B., Vena J.E., LaMonte M.J., Blair S.N., et al. 2008. Daily steps in midlife and older adults: relationship with demographic, self-rated health, and self-reported physical activity. *Res. Q. Exerc. Sport*, 79(2): 128–132.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2008. *Physical Activity Guidelines Report, 2008*. US Department of Health and Human Services, Washington, DC, USA. Available from www.health.gov/paguidelines/report/pdf/CommitteeReport.pdf. [Accessed 15 May 2012.]

Richardson C.R. 2010. Objective monitoring and automated coaching: a powerful combination in physical activity interventions. *Phys. Ther.* 15(3): 154–162.

Richardson C.R., Newton T.L., Abraham J.J., Sen A., Jimbo M., and Swartz A.M. 2008. A meta-analysis of pedometer-based walking interventions and weight loss. *Ann. Fam. Med.* 6(1): 69–77.

Rogers L.Q. 2010. Objective monitoring of physical activity after a cancer diagnosis: challenges and opportunities for enhancing cancer control. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 224–237.

BELIEFS AND ATTITUDES

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

- <http://kell.indstate.edu/public-comm-intro/chapter/11-4-attitudes-values-and-beliefs/>
Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press.
Frymier, A.B., & Nadler, M.K. (2013). Persuasion: Integrating theory, research, and practice (3rd ed.). Kendall Hunt Publishing.
Hovland, C.I., & Sherif, M. (1980). Social judgment: Assimilation and contrast effects on communication and attitude change. Westport, CT: Greenwood Press.
Monroe, A.H. (1943). Monroe's principles of speech (military edition). Chicago, IL: Scott Foresman and Company.

SOCIAL SUPPORT & WELLBEING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14

- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>
Manage stress: Strengthen your support network. American Psychological Association.
<http://www.apa.org/helpcenter/emotional-support.aspx>. Accessed June 9, 2018.
Seaward BL. Additional coping skills. In: Essentials of Managing Stress. 3rd ed. Sudbury, Mass.: Jones & Bartlett Publishers; 2014.
Sood A. Week 8: Relationships. In: The Mayo Clinic Handbook for Happiness: A 4-Step Plan for Resilient Living. Cambridge, Mass.: Da Capo Press/Lifelong Books; 2015.
Making and keeping friends: A self-help guide. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
<http://store.samhsa.gov/product/Making-and-Keeping-Friends-A-Self-Help-Guide/SMA-3716>. Accessed June 9, 2018.
Leigh-Hunt N, et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health. 2017;152:157.
Ditzen B, et al. Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. Restorative Neurology and Neuroscience. 2014;32:149.
Levula A, et al. Social network factors as mediators of mental health and psychological distress. International Journal for Social Psychiatry. 2017;63:235.
Rakel RE, et al., eds. Psychosocial influences on health. In: Textbook of Family Medicine. 9th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier Saunders; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 9, 2018.
Sood A. Your tribe: Seed and feed. In: The Mayo Clinic Guide to Stress-Free Living. Cambridge, Mass.: Da Capo Press/Lifelong Books; 2013.
Hitchcott PK, et al. Psychological well-being in Italian families: An exploratory approach to the study of mental health across the adult life span in the Blue Zone. Europe's Journal of Psychology. 2017;13:441.
Fastame MC, et al. Resilience in elders of the Sardinian Blue Zone: An explorative study. Behavioral Sciences. 2018;8:30.

टिप्पणी:

सभी उद्धरण उनके संबंधित प्रवर्तकों की बौद्धिक संपदा बने हुए हैं। गुरिंदर "रिकी" सिंह व्यक्तिगत उद्धरणों के लिए कॉपीराइट के किसी भी दावे का दावा नहीं करते हैं। उचित उपयोग कॉपीराइट सिद्धांत के तहत उद्धरणों का सभी उपयोग किया जाता है।

लेखक के बारे में



श्री रिक्की सिंह का जन्म 28 जुलाई, 1969 को नई दिल्ली, भारत में तीन बच्चों (यानी, दो बहनें और रिक्की) में सबसे बड़े के रूप में हुआ था। 1988 में संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने वाले, रिक्की ने 1992 में अपना पहला व्यवसाय खरीदा और उस समय से पीछे मुड़कर नहीं देखा। उनके पास सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, 7-इलेवन, तंबाकू स्टोर, प्रौद्योगिकी स्टार्टअप, रेस्तरां, डेलिस और अन्य खाद्य प्रतिष्ठान चलाने में विविध व्यावसायिक अनुभव और विशेषज्ञता है। उपलब्धियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- a) सफल धारावाहिक उद्यमी
- b) डेलावेयर में सभी शीघ्र गैस स्टेशनों के मालिक
- c) 50 राज्यों में 52 मैराथन पूरी की
- d) अल्ट्रा-धीरज एथलीट, 5K से लेकर 150 मील तक की कई दूरियों को चला रहा है
- e) माउंट मनासालु (आठवां उच्चतम बिंदु) और माउंट एवरेस्ट सहित कई चोटियों पर चढ़ाई की
- f) माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाले तीसरे भारतीय अमेरिकी और पहले अमेरिकी सिख
- g) भावुक परोपकारी, मानव उत्थान में रुचि रखते हैं
- h) विविध सेटिंग्स में एक प्रेरक वक्ता

श्री सिंह दो बच्चों के साथ एक प्यार करने वाले पिता हैं, अपनी पत्नी के साथ विवाहित जीवन के लिए समर्पित हैं, और अपने माता-पिता की देखभाल करने में दृढ़ विश्वास रखते हैं। उनकी मां उनके साथ विलमिंगटन डेलावेयर में उनके घर में रहती हैं।