

శరీర సౌస్థవం &

వెల్నెస్

గురీందర్ "రికీ" సింగ్

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ & వెల్నెస్

ఈ పుస్తకానికి కాపీరైట్ లేదు. ఈ పుస్తకంలో ఉపయోగించిన అన్ని కొటేషన్లు ద్వితీయ మూలాల నుండి వచ్చినవి. ఈ పుస్తకం నుండి కోట్ చేస్తే, దయచేసి సంబంధిత సూచనను ఉపయోగించండి.

వెబ్సైట్

www.ricky-singh.com

ఈ పుస్తకం యొక్క అదనపు కాపీలను ఆర్డర్ చేయడానికి, దయచేసి సందర్శించండి:

Amazon.com

లేదా రికీ సింగ్ని ఇక్కడ సంప్రదించండి:

ఇ-మెయిల్: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

దయచేసి మీ పేరు మరియు ఫోన్ వదిలివేయండి

నంబర్ మరియు రచయిత సంప్రదిస్తారు

మీరు. మీరు వచన సందేశాలను కూడా పంపవచ్చు.

ప్రచురణ: రికీ సింగ్

పంపిణీ: కిండ్స్ డైరెక్ట్ పబ్లిషింగ్

Book is not copyrighted

ISBN: 9798839797178

అంకితం

ఈ పుస్తకం కేవలం నిశ్చల జీవితాన్ని గడుపుతున్న ప్రజలందరికీ అంకితం చేయబడింది మరియు వారి శారీరక శ్రమను పెంచడానికి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును పెంచడానికి ఇష్టపడుతుంది. మొత్తం శ్రేయస్సు అనేక అంశాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు శారీరక శ్రమను పెంచడం (ఒకరి వైద్యులతో సంప్రదింపుల ఆధారంగా) అనేక శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది, దానితో పాటు జీవిత ఆనందాలను మరింత మెరుగుపరుచుకోవడానికి మరింత శక్తిని అందిస్తుంది. మానవ ప్రయత్నాల యొక్క అన్ని రంగాలలో మానవ సమాజం నిజంగా పురోగతి సాధించడానికి వెల్పెన్ పునాది. అందుకే, ఈ పుస్తకాన్ని పాఠకుడైన మీకు హృదయపూర్వకంగా అంకితం చేస్తున్నాను. అందించిన ఆలోచనలు శారీరక శ్రమను పెంచడంలో స్పూర్తిదాయకంగా ఉంటాయని, ఇది శ్రేయస్సును పెంచుతుందని రచయిత యొక్క హృదయపూర్వక ఆశ.

కృతజ్ఞతలు

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లో నా విజయం నా లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో విజయం వైపు చాలా గమ్మత్తైన మరియు అనిశ్చిత మార్గాల్లో నన్ను నడిపించిన చాలా మంది స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యక్తుల కారణంగా ఉంది. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ విజయం వైపు నా ప్రయాణంలో నన్ను ప్రోత్సహించిన ఈ మెంటార్లను మరియు అనేక మంది ఇతరులను నేను గుర్తించాను.

అదనంగా, నా భార్య మంజీత్ కౌర్ నా ప్రయత్నాలన్నింటిలో ఆమె నిరంతర మద్దతు కోసం ఆమెను గుర్తించాలనుకుంటున్నాను. ఆమె సహనం, స్థిరత్వం మరియు జ్ఞానం ఎల్లప్పుడూ నాకు మద్దతుగా ఉన్నాయి. అనేక వ్యాపార ప్రయత్నాల కారణంగా, నేను ఇంట్లో నేను కోరుకున్నంత సమయం గడపలేకపోయాను మరియు మా ఇద్దరి పిల్లలను పోషించడంలో నా భార్య అసాధారణమైన పని చేసింది. ఆమె మద్దతు మరియు ప్రోత్సాహంతోనే నేను నా విజయాలను విస్తరించుకోగలిగాను.

కంటెంట్లు

పరిచయం: క్షేమం అంటే ఏమిటి?

9 - 20

నిశ్చల జీవనశైలి యొక్క ప్రతికూల దుష్ప్రభావాలు

21 - 24

నిశ్చల జీవనశైలి & ఆరోగ్య ప్రమాదాలు

25 - 28

ఫిజికల్ యాక్టివిటీ మరియు మెంటల్ యాక్టివిటీ

29 - 34

జీవనశైలి మార్పులు

35 - 40

శక్తి వ్యయం

41 - 44

ఫిజికల్ యాక్టివిటీని ఎంజాయ్మెంట్ చేయడం

45 - 48

శారీరక శ్రమ యొక్క ఉపభాగాలు & అంశాలు

49 - 53

ఫిజికల్ యాక్టివిటీ & వ్యాయామం మధ్య వ్యత్యాసం

55 - 59

ఆరోగ్యం - శ్రేయస్సు & కదలిక

61 - 65

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ అంట్ ఏమిటి?

67 - 72

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం & శారీరక శ్రమ

73 - 78

పోషణ

79 - 84

వ్యాయామం యొక్క మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

85 - 90

వైద్యులచే శారీరక పరీక్ష చేయించుకోండి

91 - 95

వాకింగ్, స్ట్రెచింగ్, జాగింగ్, ఏరోబిక్స్ మరియు స్విమ్మింగ్

97 - 111

శరీరం నుండి నిల్వ చేయబడిన శక్తిని విడుదల చేయడం

113 - 118

నడకలో క్రమబద్ధత

119 - 124

శక్తివంతమైన **VS.** మోడరేట్ యాక్టివిటీ

125 - 129

నమ్మకాలు & వైఖరులు

131 - 133

సామాజిక మద్దతు పాత్ర

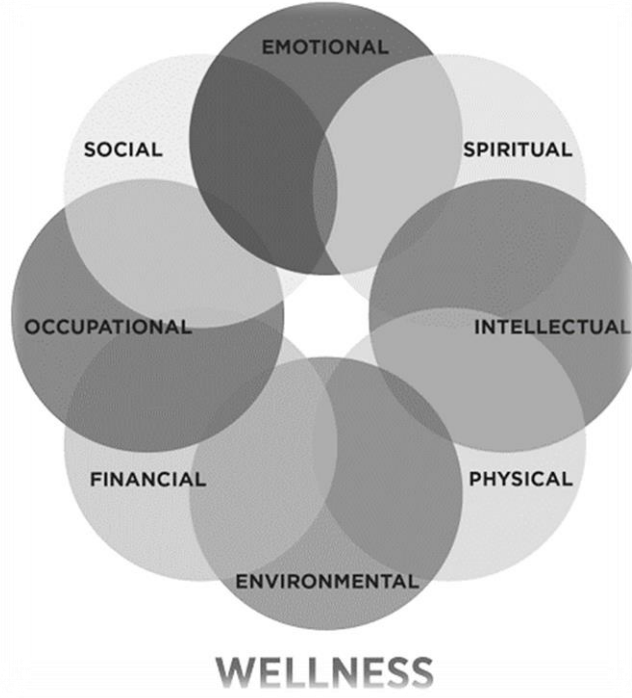
135 - 140

ప్రస్తావనలు

141 - 153

రచయిత గురుంచి

155



వెల్ నెస్ యొక్క ఎనిమిది కోణాలు ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయి మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యానికి దోహదపడే అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయి. ^{0.1}

పరిచయం: క్షేమం అంటే ఏమిటి ?

ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, వ్యాధి రహితంగా ఉండాలని మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటాడు. జీవనశైలి నిర్ణయాలు ఒకరి మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రధాన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. శారీరక దృఢత్వం మరియు సరైన ఆరోగ్యం అనేది ఒక నిశ్చల జీవితం నుండి పెరిగిన కదలికల జీవితానికి ఒకరి జీవనశైలిని మార్చుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు సాధించగల లక్ష్యాలు.

1975 మరియు 2014 మధ్య యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో ఆయుర్దాయం పెరిగినప్పటికీ, ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆ సంఖ్య తగ్గింది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో పురుషుని సగటు ఆయుర్దాయం ఇప్పుడు 76.1 సంవత్సరాలు, ఒక స్త్రీ 81.1 సంవత్సరాలు జీవించగలదని ఆశించవచ్చు. దురదృష్టవశాత్తూ, అధిక సంఖ్యలో ప్రాథమిక వ్యాధుల ప్రభావంతో పాటు మాదకద్రవ్యాల అధిక మోతాదుల వల్ల మరణాల సంఖ్య పెరగడం (ఉదా. , ఓపియాయిడ్ దుర్వినియోగం). యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో, కార్డియోవాస్కులర్ అనారోగ్యం మరణానికి ప్రధాన కారణం, తర్వాతి అత్యంత సాధారణ కారణాలుగా క్యాన్సర్ మరియు శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉన్నాయి. మధుమేహం కారణంగా మరణించే వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా అనారోగ్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఉదాహరణకు, పోషకాహార సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం వంటివి హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మధుమేహం మరియు వివిధ రకాల క్యాన్సర్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు. ధూమపానం మానేయడం మరియు సెకండ్ హ్యాండ్ పొగకు దూరంగా ఉండటం మీ హృదయ మరియు శ్వాసకోశ పరిస్థితులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి రెండు ఉత్తమ మార్గాలు.

సర్జిస్ జనరల్ యొక్క పరిశోధనల ప్రకారం, ఒకరి ఆరోగ్యం మరియు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని జీవించగల సామర్థ్యంపై అత్యంత ప్రభావం చూపే నాలుగు అంశాలు: ఒకరి జీవన విధానం, వంశపారంపర్యత, పర్యావరణం మరియు పొందిన వైద్య చికిత్స యొక్క క్వాలిటీ. మానవ జీవితాన్ని నిర్ణయించడంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం ఒకరి జీవన విధానం, ఇది జీవిత పొడవులో 53 శాతం వైవిధ్యానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఆరోగ్యం మరియు దీర్ఘాయువుకు దోహదపడే రెండవ ముఖ్యమైన భాగం జన్మశాస్త్రం. కుటుంబాలపై పరిశోధన ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి జీవితకాలంలో

ఇరవై ఐదు శాతం వంశపారంపర్య వేరియబుల్స్ బాధ్యత వహిస్తాయి. పర్యావరణం మరియు ప్రజలు పొందే వైద్య సంరక్షణ స్థాయి దీర్ఘాయువులో 23 శాతం వైవిధ్యానికి కారణమని అంచనా వేయబడింది. మనం అనారోగ్యానికి గురవుతామా లేదా అని నిర్ణయించే 75% కారకాలపై మాకు నియంత్రణ ఉంది కాబట్టి, మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు మన శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడానికి మనం తీసుకునే చర్యలు గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

ఒకప్పుడు, వ్యాధి రహితంగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడింది. 1970లలో, వ్యాయామ శాస్త్ర రంగంలో పెద్ద సంఖ్యలో పరిశోధకులు మరియు ఆరోగ్య రంగంలో అధ్యాపకులు ఈ సంకుచిత నిర్వచనంతో సంతృప్తి చెందలేదు. ఈ ఫార్వార్డ్-థింకింగ్ ఆరోగ్య నిపుణులు ఆరోగ్యం కేవలం శారీరక దృఢత్వం కంటే ఎక్కువ అని నమ్ముతారు; ఇది భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును కూడా కలిగి ఉంటుంది. వారు శ్రేయస్సు అని పిలిచే భావన కోసం కొత్త పదాన్ని రూపొందించారు. వెల్సెస్ను వివరించడానికి ఒక మార్గం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క సరైన ఆరోగ్య స్థితి, ఇది ఒకరి శ్రేయస్సు యొక్క అన్ని అంశాలను కలిగి ఉంటుంది. క్రమమైన శారీరక వ్యాయామం, సరైన ఆహారం, భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక సమతుల్యత మరియు అవాంఛనీయ అలవాట్లను తొలగించడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా శ్రేయస్సు యొక్క స్థితిని పొందవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య స్థితికి వివిధ కారకాలు దోహదం చేస్తాయి. వెల్సెస్ ఎనిమిది పరస్పర సంబంధం ఉన్న భాగాలను కలిగి ఉంటుంది: శారీరక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, మేథో ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం, సామాజిక ఆరోగ్యం, పర్యావరణ ఆరోగ్యం, వృత్తిపరమైన ఆరోగ్యం మరియు ఆర్థిక ఆరోగ్యం.

ఫిజికల్ వెల్సెస్

శారీరక ఆరోగ్యం అనే పదం ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని నిర్వహించడానికి తీసుకునే అన్ని చర్యలను సూచిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు మరియు శారీరక దృఢత్వం యొక్క స్థాయి రెండూ ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన ముఖ్యమైన భాగాలు. శరీర కొవ్వు అధిక శాతం కలిగి ఉండటం వలన టైప్ 2 డయాబెటిస్ మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి

ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం. శారీరక దృఢత్వం యొక్క ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిని నిర్వహించడం ఒకరి అనారోగ్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం మరియు ఒకరి జీవన నాణ్యతను పెంచడం ద్వారా ఒకరి ఆరోగ్యంపై అనుకూలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఒకరి శారీరక ఆరోగ్యానికి ఇతర ముఖ్య అలవాట్లలో మంచి ఆహారాన్ని నిర్వహించడం, వైద్యుని నుండి క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడం మరియు వ్యక్తిగత భద్రత గురించి అప్రమత్తంగా ఉండటం వంటివి ఉన్నాయి.

ఎమోషనల్ వెల్ఫేర్స్

మీ గురించి మరియు ఇతరుల గురించి మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో విషయానికి వస్తే, మీ భావోద్వేగాలు వారి మొత్తం ప్రభావంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యం అని తరచుగా పిలువబడే ఎమోషనల్ వెల్ఫేర్స్, ఒక వ్యక్తి యొక్క సామాజిక సామర్థ్య స్థాయిని అలాగే ఇతర వ్యక్తులతో వారి కనెక్షన్ల నాణ్యతను సూచిస్తుంది. మీ ఆత్మగౌరవం మరియు రోజువారీ జీవితంలో ప్రాపంచిక ఒత్తిళ్లతో వ్యవహరించే మీ సామర్థ్యం మీ భావోద్వేగ శ్రేయస్సును నిర్ణయించడానికి అదనపు కారకాలు.

ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఎదుర్కొనే ఒత్తిళ్లను ఎంత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలరనే దాని ఆధారంగా భావోద్వేగ స్థిరత్వం కొలుస్తారు. మెజారిటీ వ్యక్తులు జీవితంలో అనివార్యమైన హెచ్చు తగ్గులను ఎదుర్కోవడానికి బాగా సిద్ధంగా ఉన్నారు; ఏదీ ఏమైనప్పటికీ, సాధారణ సంఘటనలను ఎదుర్కోవడంలో అసమర్థత బలహీనమైన మానసిక ఆరోగ్యం లేదా నిరాశ మరియు ఆందోళన రుగ్మతలు వంటి అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పని చేసే వయస్సు గల వ్యక్తుల (15 మరియు 44 సంవత్సరాల మధ్య) బలహీనతకు మానసిక అనారోగ్యాలు ప్రధాన కారణం. జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సవాళ్లకు తగిన విధంగా ప్రతిస్పందించగలిగినప్పుడు మానసిక ఆరోగ్యం సాధించబడుతుంది, అందువల్ల అసాధారణంగా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ భావోద్వేగ స్థితిని పొడిగించిన కాలాలను నివారించవచ్చు.

ఇంటెలెక్చువల్ వెల్ఫేర్స్

మీరు మీ జీవితాంతం మీ విద్యను కొనసాగించడం ద్వారా మీ మేధో శ్రేయస్సును కొనసాగించవచ్చు. ఇది మీ మనస్సును నిశ్చితార్థం చేస్తుంది. కళాశాల జీవితం యొక్క అనుభవం ఈ అంశం అభివృద్ధికి గొప్పది. ఉపన్యాసాలకు హాజరు కావడం, చదవడం మరియు స్నేహితులు మరియు ప్రొఫెసర్లతో లోతైన సంభాషణలలో పాల్గొనడం వంటివి మేధో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తాయి. సమస్యలను వివరించే మరియు పరిష్కారాలను కనుగొనే మీ సామర్థ్యం మెరుగుపడటం కొనసాగుతుంది మరియు కొత్త జ్ఞానం యొక్క సంచితం మీకు సాఫల్యం మరియు సంతృప్తి అనుభూతిని ఇస్తుంది. మీకు అందించిన అవకాశాలను ఉపయోగించుకోండి, తద్వారా మీరు మీ తెలివిని విస్తరించవచ్చు. ప్రస్తుత ఈవెంట్లను కొనసాగించండి, ఇతర వ్యక్తులతో లోతైన సంభాషణలలో పాల్గొనండి మరియు పుస్తకాలను చదవండి లేదా పుస్తక పఠనాలను వినండి.

ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు

"ఆధ్యాత్మికం" అనే పదానికి అర్థం ఏమిటో ప్రజలకు వివిధ వివరణలు ఉన్నాయి. ఆధ్యాత్మికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటం అంటే ఏమిటో వర్ణనలలో అర్థం మరియు ప్రయోజనం యొక్క భావన తరచుగా చేర్చబడుతుంది. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ మతపరమైన అభిప్రాయాలపై ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు యొక్క నిర్వచనాన్ని ఆధారం చేసుకున్నప్పటికీ, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యానికి మతం అవసరం లేదని గమనించడం ముఖ్యం. ప్రార్థనలు చేయడం, స్వచ్ఛందంగా పనిచేయడం, సహజ ప్రపంచాన్ని మెచ్చుకోవడం మరియు ఇతరులకు సహాయం చేయడం వంటి కార్యకలాపాల ద్వారా ప్రజలు తమ జీవితంలో తమ లక్ష్యాన్ని కనుగొంటారు. ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం యొక్క భావనను ఎవరైనా ఎలా అర్థం చేసుకున్నప్పటికీ, అది మానసిక ఆరోగ్యంతో ఉన్న బలమైన సంబంధం కారణంగా శ్రేయస్సు యొక్క ముఖ్యమైన భాగం. సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యంతో ఉండటానికి, మీరు మీ ఉనికికి యొక్క ప్రాథమిక అర్థాన్ని అర్థం చేసుకోగలగాలి, ప్రేమ, ఆనందం, దుఃఖం, శాంతి మరియు విచారాన్ని అనుభవించాలి; అన్ని రకాల జీవితాలను ఆదరించడం మరియు గౌరవించడం. ఒకరి ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని అత్యంత శక్తివంతంగా

కాపాడుకోవడంలో కలిగే ఆనందం అనేది ఎప్పుడైనా ఉత్కంఠభరితమైన సూర్యాస్తమయాన్ని చూసిన లేదా వసంత ఋతువులో మొదటి తాజా పరిమళాలను పీల్చుకున్న ఎవరైనా మెచ్చుకోదగిన విషయం.

సామాజిక శ్రేయస్సు

అర్ధవంతమైన వ్యక్తుల మధ్య కనెక్షన్ల ఏర్పాటు మరియు నిర్వహణ, ఇది చివరికి స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో కూడిన సపోర్ట్ నెట్వర్క్ కి దారి తీస్తుంది, ఇవి సామాజిక శ్రేయస్సు యొక్క ముఖ్యమైన భాగాలు. బలమైన సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండటం వలన మీరు ఇతర వ్యక్తులతో మీ సంబంధాలలో మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటారు మరియు మీకు మానసిక స్థిరత్వం యొక్క భావాన్ని ఇస్తుంది. ఇది ఎల్లప్పుడూ మీ ముఖ్యమైన మద్దతు నెట్వర్క్ లోని వ్యక్తుల సంఖ్య కాదు; బదులుగా, కీలకమైనది ఆ సంబంధాల నాణ్యత. పటిష్టమైన సోషల్ నెట్వర్క్ ని కాపాడుకోవడానికి అద్భుతమైన కమ్యూనికేషన్ స్కీల్స్ పెంపొందించడం చాలా అవసరం.

పర్యావరణ శ్రేయస్సు

ఒకరి ఆరోగ్యంపై ఒకరి పరిసరాల ప్రభావం పర్యావరణ సంరక్షణలో ఒక భాగం, ఒకరి చర్యలు మరియు ఆ చర్యలు చుట్టూపక్కల పర్యావరణంపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయి. మన పరిసరాలు మన శరీరాల మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే లేదా నిరోధించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, వాయు కాలుష్యం మరియు నీటి కాలుష్యం వంటి పర్యావరణ సమస్యలు ఒకరి శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మురికి గాలి పీల్చడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి అనేక రకాల శ్వాసకోశ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వ్యాధికారక బాక్టీరియాతో కలుషితమైన నీరు త్రాగడం ద్వారా అంటు వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు మరియు క్యాన్సర్ కారకాలతో కలుషితమైన నీరు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. మీ పరిసరాలు మీ ఆరోగ్య స్థితిని కూడా సానుకూలంగా ప్రభావితం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, సురక్షితమైన స్థలంలో ఉండటం వల్ల మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమైన సౌలభ్యం మరియు భద్రత యొక్క భావోద్వేగాలు ఉండవచ్చు. మీరు మీ పరిసరాలలో సుఖంగా ఉంటే, మీరు

బయట సమయాన్ని గడపడానికి ఎక్కువ ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంటారు, అక్కడ మీరు మీ శారీరక దృఢత్వంపై పని చేయవచ్చు మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. మన పరిసర ప్రపంచంతో మనకు ఉన్న కనెక్షన్ రెండు-మార్గం వీధి. పరిసర ప్రాంతంపై మన చర్యలు ఎలాంటి ప్రభావాలను చూపుతాయి? మీరు క్రమం తప్పకుండా రీసైకిల్ చేస్తున్నారా లేదా మీ వ్యర్థాలలో గణనీయమైన భాగాన్ని ల్యాండ్‌ఫిల్‌లలో పడవేస్తున్నారా? మీకు అవకాశం ఉన్నప్పుడు, మీరు కార్పూలింగ్‌లో పాల్గొంటున్నారా లేదా ప్రజా రవాణాను ఉపయోగిస్తున్నారా? సమగ్ర ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి, మీరు మొదట పర్యావరణం గురించి అవగాహన చేసుకోవాలి, ఆపై పర్యావరణ బెదిరింపుల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి మరియు చివరిగా, పర్యావరణంపై మీరు చూపే ప్రభావానికి మీరే బాధ్యత వహించాలి.

వృత్తిపరమైన వెల్వెస్

అధిక స్థాయి పని సంతుష్టిని కలిగి ఉండటం అనేది వృత్తిపరమైన శ్రేయస్సులో కీలకమైన అంశం. ఇది మీకు ఉద్దేశ్య స్పృహను అందించే, మేధోపరంగా మిమ్మల్ని సవాలు చేసే మరియు పనిలో మరియు వెలుపల సారూప్యత కలిగిన వ్యక్తులతో మిమ్మల్ని కనెక్ట్ చేసే ఉద్యోగం యొక్క ఫలితం. అధిక జీతం కావాలనుకున్నప్పటికీ, అది ఆరోగ్యకరమైన పని వాతావరణాన్ని నిర్ధారించదు. ఒక ఉద్యోగి వారు చేసే పనిని అభినందిస్తే మరియు దాని కోసం గుర్తింపు పొందినట్లయితే వారి శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని పొందవచ్చు. వృత్తిపరమైన శ్రేయస్సు అనేది ఒక స్వతంత్ర అంశం కాదు, కానీ శ్రేయస్సు యొక్క ఇతర మూడు స్తంభాలకు ముఖ్యమైన సహకారం: భావోద్వేగ, మేధో మరియు సామాజిక.

ఆర్థిక శ్రేయస్సు

ఆర్థిక శ్రేయస్సు అనేది మీ ఆదాయంతో సౌకర్యవంతంగా జీవించగల సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది మరియు ఆర్థిక అత్యవసర పరిస్థితులు మరియు విద్య మరియు పదవీ విరమణ వంటి లక్ష్యాలు కోసం ఆదా చేసే మార్గాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆర్థిక సంరక్షణలో మీ డబ్బును బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహించగల సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఇది మీకు మనశ్శాంతిని అందిస్తుంది మరియు మీ భావోద్వేగ, సామాజిక మరియు వృత్తిపరమైన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది.

వెల్పెస్ కాంపోనెంట్స్ ఇంటరాక్షన్

వెల్పెస్ యొక్క భాగాలు ఏవీ ఒంటరిగా పనిచేయవు; ఎనిమిది మంది కలిసి పని చేస్తారు. ఉదాహరణకు, దీర్ఘకాలిక శారీరక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మత లేని వారి కంటే ఎక్కువ శారీరక లక్షణాలను నివేదిస్తారు. 1 బలమైన ఆధ్యాత్మికత తక్కువ మానసిక రుగ్మతలు, మెరుగైన రోగనిరోధక పనితీరు, మరియు ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే ప్రవర్తనలలో పాల్గొనడం. 2,3 వెల్పెస్ యొక్క అన్ని అంశాల సమతుల్యత ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధించబడుతుంది.

క్షేమం అనేది ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న దృగ్విషయం అనడంలో సందేహం లేదు. ప్రతి రోజు నిర్ణయాలు మీరు వెల్పెస్ స్పెక్ట్రమ్లో ఎక్కడ ఉన్నారో ప్రభావితం చేస్తాయి. మొత్తం ఎనిమిది వెల్నెస్ భాగాలను ఒకే సమయంలో కంటిన్యూమ్లో ఒక చివర పూర్తి చేయడం ద్వారా మొత్తం శ్రేయస్సు సాధించవచ్చు. పర్యవసానంగా, కొన్ని వెల్పెస్ భాగాలు సాధించినప్పుడు తక్కువ స్థాయి శ్రేయస్సు సాధించబడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల మీరు వాంఛనీయ శ్రేయస్సు యొక్క స్థితిని సాధించడంలో సహాయపడవచ్చు.

ఎనిమిది ఆరోగ్య భాగాలలో ఏదీ ఒంటరిగా పనిచేయదు; బదులుగా, వారు అందరూ కలిసి పనిచేయాలి. ఆందోళన లేదా నిరాశ వంటి దీర్ఘకాలిక వైద్య అనారోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, లేని వారి కంటే ఎక్కువ శారీరక లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఆధ్యాత్మికత తక్కువ మానసిక అనారోగ్యం, మెరుగైన రోగనిరోధక పనితీరు మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే కార్యకలాపాలలో అధిక ప్రమేయంతో ముడిపడి ఉంది. శ్రేయస్సు యొక్క అన్ని రంగాలను పరిశీలించినప్పుడే సంపూర్ణతను సాధించగలము.

శ్రేయస్సు అనేది ఒక నిరంతర ప్రయత్నం అని ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. మీరు ప్రతిరోజూ తీసుకునే నిర్ణయాలు మీ కోసం మీరు సృష్టించుకున్న శ్రేయస్సు యొక్క నిరంతరాయంగా మిమ్మల్ని ముందుకు తీసుకువెళతాయి. నిరంతరాయానికి ఒక చివర ఉన్న సంపూర్ణ శ్రేయస్సు

యొక్క స్థితి, వెల్నెస్ యొక్క మొత్తం ఎనిమిది భాగాలు ఏకకాలంలో సాధించబడినప్పుడు సాధించబడుతుంది. శ్రేయస్సు యొక్క తక్కువ స్థాయి, మరోవైపు, నిరంతరాయానికి మరొక చివర ఉంటుంది. ఈ రకమైన శ్రేయస్సు అనేది కేవలం కొన్ని వెల్నెస్ భాగాలను సాధించడం వల్ల వచ్చే ఫలితం. హానికరమైన ప్రవర్తనలను తొలగించడం మరియు మీ దినచర్యలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేర్చడం అనేది మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడానికి మీరు తీసుకోగల రెండు దశలు.

వ్యాయామం అనేది ఒక రకమైన శారీరక శ్రమ

'శారీరక కార్యకలాపం' మరియు "వ్యాయామం" రెండూ మానవ కదలిక యొక్క విభిన్న అంశాలను సూచిస్తాయి, అయినప్పటికీ అవి తరచుగా పరస్పరం మార్పుకోబడతాయి. మీ కండరాలను ఉపయోగించి చేసే ఏ రకమైన కదలిక అయినా ఒక రకమైన శారీరక వ్యాయామంగా పరిగణించబడుతుంది, అది ఎంత శక్తిని కల్పిస్తుంది లేదా మీరు దీన్ని ఎందుకు చేస్తారు. చురుకుగా ఉండటం అనేది జీవనశైలి ఎంపిక కావచ్చు, మీ వృత్తిలో భాగంగా మీరు చేసేది కావచ్చు లేదా మీ స్వంత సమయంలో మీరు వినోదం కోసం చేసేది కావచ్చు. ఇంటి పని, తరగతికి నడవడం మరియు మెట్లను ఉపయోగించడం వంటివి చురుకైన జీవనశైలికి దోహదపడే కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలు. మీకు ఖాళీ సమయం ఉన్నప్పుడు మీరు చేసే ఏదైనా చర్య విశ్రాంతి కోసం శారీరక వ్యాయామంగా పరిగణించబడుతుంది.

శారీరక శ్రమ సందర్భంలో, "వ్యాయామం" అనేది ఒకరి శారీరక దృఢత్వ స్థాయిని మెరుగుపరచడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ప్రణాళిక చేయబడిన, నిర్వహించబడే మరియు నిర్వహించబడే ఏదైనా చర్యను సూచిస్తుంది. వారు ప్రణాళికాబద్ధంగా మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక దృఢత్వం యొక్క నిర్వహణ లేదా మెరుగుదలకు దోహదం చేస్తారు కాబట్టి, కండిషనింగ్ మరియు ఫిట్నెస్పై దృష్టి సారించే దాదాపు అన్ని కార్యకలాపాలు వ్యాయామ రూపాలుగా పరిగణించబడతాయి. ఒకరి ఆరోగ్యం మరియు శారీరక దృఢత్వం స్థాయిని మెరుగుపరచడానికి, ప్రజలు వ్యాయామం అని పిలువబడే శారీరక శ్రమలో పాల్గొంటారు, ఇది తరచుగా జాగింగ్ లేదా స్విమ్మింగ్ వంటి కఠినమైన కార్యకలాపాలను కలిగి ఉంటుంది. ఎలాంటి శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడం

వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ, వ్యాయామం అనేది చాలా ముఖ్యమైన ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది.

వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

U.S. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ (*CDC*) నుండి ఇటీవలి నివేదిక ప్రకారం, కేవలం 20% అమెరికన్ పెద్దలు మాత్రమే ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి సిఫార్సు చేసిన వ్యాయామంలో పాల్గొంటారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు శారీరక శ్రమ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని మనలో చాలా మందికి తెలుసు. కండరాల స్థాయిని మెరుగుపరచడం మరియు శరీర కొవ్వును తగ్గించడంతోపాటు, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మన ఫిట్నెస్ స్థాయిలు మరియు రోజువారీ పనులను చేసే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బహుశా మరింత ముఖ్యమైనది, ఇది సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.⁴

శారీరక శ్రమ మరియు ఆరోగ్యంపై సర్జన్ జనరల్ యొక్క నివేదికలో సాధారణ శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రయోజనాలు నొక్కిచెప్పబడ్డాయి. ఈ పోల్ ఫలితాల ప్రకారం, నిష్క్రియాత్మకత ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్య. మరోవైపు, వారానికి ఐదు రోజులు 30 నిమిషాల తేలికపాటి నుండి మితమైన శారీరక వ్యాయామం ఒకరి ఆరోగ్యానికి గణనీయంగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు వివిధ స్థాయిల శారీరక వ్యాయామం అవసరం. కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్, టైప్ 2 డయాబెటిస్, మరియు అనేక క్యాన్సర్లు అన్నీ రెగ్యులర్ వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమ ద్వారా తగ్గించవచ్చు. మన వయస్సు పెరిగేకొద్దీ, మన ఎముక ద్రవ్యరాశి క్షీణిస్తుంది, కానీ మనం వ్యాయామం చేసినప్పుడు, మేము దానిని తిరిగి పెంచుకుంటాము. ఒక వ్యక్తి వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శారీరక పని సామర్థ్యాన్ని కొనసాగించడం, ఆయుర్దాయం పొడిగించడం మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం వంటివి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు. సాధారణ శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రయోజనాలు మెరుగైన మానసిక స్థితి మరియు నిరాశ మరియు ఆందోళన రుగ్మతల యొక్క

తక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి.^{5,6}

ఆరోగ్య-సంబంధిత శారీరక దృఢత్వం మరియు నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ అనేవి వ్యాయామ శిక్షణా కార్యక్రమాలలో రెండు విస్తృత వర్గాలు. ఈ పుస్తకం యొక్క ప్రాధాన్యత ఒకరి ఆరోగ్యం కొరకు పెరిగిన మొత్తం శారీరక శ్రమపై ఉంది. ఆరోగ్య-సంబంధిత ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రామ్ యొక్క విస్తృత ప్రయోజనం ఒకరి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం. ఈ రకమైన వర్క్వుట్ ప్రోగ్రామ్లో పాల్గొనడం ద్వారా ఆరోగ్య ప్రమాదాలు తగ్గించబడవచ్చు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు. క్రీడ- మరియు నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిట్నెస్, మరోవైపు, ఒక నిర్దిష్ట క్రీడ లేదా కార్యచరణలో పాల్గొనే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

చాలా మంది వ్యాయామ నిపుణులు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శారీరక దృఢత్వం ఐదు ప్రధాన భాగాలను కలిగి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు: కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు, కండరాల బలం, కండరాల ఓర్పు, వశ్యత మరియు శరీర కూర్పు. కొంతమంది వ్యాయామ నిపుణులచే మోటార్ నైపుణ్యాల అమలును ఆరవ భాగంగా పరిగణిస్తారు. ఉద్యమంలో చురుకుదనం మరియు సమకాలీకరణ మోటార్ ప్రతిభకు ఉదాహరణలు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శారీరక దృఢత్వం అనేది క్రీడల పనితీరుకు కీలకమైనప్పటికీ, మోటార్ నైపుణ్యాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడదు. మరోవైపు, ఈ మోటారు సామర్థ్యాలు మనం పెద్దయ్యాక మరింత ముఖ్యమైనవిగా మారతాయి, ఎందుకంటే అవి వృద్ధులలో పడిపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్య సంబంధిత శారీరక దృఢత్వం ఐదు భాగాలను కలిగి ఉంటుంది: కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు, కండరాల బలం, కండరాల ఓర్పు, వశ్యత మరియు శరీర కూర్పు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మీ మొత్తం శ్రేయస్సు మరియు ఆనందాన్ని మెరుగుపరచడం సాధ్యమవుతుంది. మీరు ఈ క్రింది ప్రవర్తనలలో నిమగ్నమైతే మీరు సమగ్ర శ్రేయస్సును సాధించే అవకాశం ఉంది:

- శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి
- ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మానుకోండి
- ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి
- పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి
- ఒత్తిడిని నిర్వహించండి

- డ్రగ్స్ మరియు సిగరెట్లకు దూరంగా ఉండండి
- మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం సహేతుకమైన స్థాయిలో ఉంచండి
- మీ గాయం ప్రమాదాన్ని తగ్గించండి
- మీ ఆరోగ్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకోండి మరియు అంటు వ్యాధుల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోండి
- మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో మంచి సంబంధాలను కొనసాగించండి
- ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన అనేది ఒకరి జీవితంలో అర్థం కోసం వెతకడం మరియు ఆ అర్థం మరియు ఉనికి యొక్క మంచి లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టడం.
- మీకు సాఫల్యం మరియు ఆనందాన్ని కలిగించే పనిలో పాల్గొనండి.
- మీ ఆదాయ స్థాయికి తగిన జీవన ప్రమాణాన్ని నిర్వహించండి మరియు మీ డబ్బుకు బాధ్యత వహించండి.

మార్పు దశలు

దశ 1: దశ 1లోని వ్యక్తులు వారి అనారోగ్య ప్రవర్తనను మార్చుకోవడానికి ప్రస్తుత ప్రణాళికలు లేవు. వారు మార్చవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించకపోవచ్చు లేదా వారు మార్చడానికి ఇష్టపడకపోవచ్చు. ఈ దశ నుండి తదుపరి దశకు వెళ్లడానికి ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనల యొక్క ప్రయోజనాల గురించి పెరిగిన జ్ఞానం అవసరం, తద్వారా మార్పు అవసరం గుర్తించబడుతుంది.

స్టేజ్ 2: స్టేజ్ 2లో, ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన మార్పు ఆవశ్యకత గురించి తెలుసు మరియు రాబోయే కొన్ని నెలల్లో మార్పు చేయాలని భావిస్తాడు. అయితే, ఈ దశలో ఉన్న వ్యక్తులు ఈ మార్పును ఎలా సాధించాలనే దానిపై తరచుగా అస్పష్టంగా ఉంటారు. ఈ దశను దాటి ముందుకు సాగడానికి, ప్రవర్తన మార్పును ఎలా ప్రారంభించాలనే దాని గురించి అదనపు సమాచారం మరియు వివరాలు అవసరం.

స్టేజ్ 3: స్టేజ్ 3లో, వ్యక్తి ఒక నెలలోపు చర్య తీసుకోవాలని ప్లాన్ చేస్తాడు. అతను లేదా ఆమె ప్రవర్తన మార్పు యొక్క ప్రయోజనాలను గుర్తిస్తారు మరియు అవసరమైన ప్రక్రియ గురించి తెలుసు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వ్యక్తి మార్పు ప్రణాళికను సృష్టించి ఉండవచ్చు.

దశ 4: దశ 4లో, వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావడానికి చురుకుగా పనులు చేస్తున్నాడు. ఈ దశకు ప్రేరణ మరియు నిబద్ధత అవసరం. ఈ దశలో పాత మరియు అనారోగ్య నమూనాలు తిరిగి రావడం సాధారణం మరియు వ్యక్తి మునుపటి దశకు తిరిగి రావచ్చు.

దశ 5: 6 నెలల పాటు ప్రవర్తన మార్పును కొనసాగించిన తర్వాత, వ్యక్తి నిర్వహణ దశలోకి ప్రవేశిస్తాడు. ఈ సమయంలో, మార్పు అలవాటుగా మారింది మరియు తక్కువ చేతన ప్రయత్నం అవసరం. ఈ దశ పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, పాత అలవాట్లను తిరిగి కొనసాగించాలనే తాపత్రయం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఒక వ్యక్తి మునుపటి దశల్లో ప్రతిదానిలో గడిపే సమయ వ్యవధి చాలా వ్యక్తిగతమైనది మరియు వ్యక్తులు ప్రవర్తనను శాశ్వతంగా మార్చడానికి ముందు అనేక సార్లు దశల మధ్య ముందుకు వెనుకకు కదులుతారు.

దశ 6: ఒక వ్యక్తి 5 సంవత్సరాలకు పైగా ప్రవర్తనను కొనసాగించిన తర్వాత, వారు చివరి దశకు చేరుకున్నారు. ఈ దశకు చేరుకోవడం అంటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తన సాధారణ ప్రవర్తనగా మారిందని మరియు పాత హానికరమైన విధానాలకు తిరిగి వస్తామనే భయం లేదు. ఈ దశలో ఉన్న వ్యక్తులు మెరుగైన స్వీయ-ఇమేజ్‌ని సాధించారు మరియు వారి లక్ష్య ప్రవర్తనను కొనసాగించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.

నిశ్చల జీవనశైలి యొక్క ప్రతికూల దుష్ప్రభావాలు

మీరు కూర్చున్నప్పుడు తక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేస్తారు

సహజంగానే, జిమ్ లేదా యోగా క్లాస్ కి వెళ్లడం వల్ల కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. కానీ మీరు నిలబడటం మరియు నడవడం వంటి సాధారణమైన పనులను చేయడం ద్వారా మీరు ఎన్ని కేలరీలు బర్న్ చేస్తారో మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ రకమైన తక్కువ-స్థాయి ఎనర్జీ-బర్నింగ్ ను నీట్ అంటారు - నాస్-ఎక్సర్సైజ్ యాక్టివిటీ థర్మోజెనిసిస్. మీరు ఈ స్థాయి శక్తిని ఎక్కువగా ఉంచుకోవడం అనేది మీరు బరువు పెరుగుటతో పోరాడగల ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం వంటి తక్కువ-శక్తి కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ శక్తి అవసరం లేదు, అందువలన NEAT ద్వారా మీరు ప్రతిరోజూ బర్న్ చేసే కేలరీల సంఖ్యపై పరిమితులు విధించబడతాయి.¹

ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం అంటే బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి

ఇది ఆశ్చర్యం కలిగించదు - మీరు ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం, తక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం మరియు తద్వారా, మీ బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాకుండా, ఊబకాయం రూపంలో తీవ్రమైన బరువు పెరగడానికి కూడా దారి తీస్తుంది. మీ జీవనశైలి ఎంత నిశ్చలంగా ఉంటే, ఊబకాయం వచ్చే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఊబకాయం ఉన్నవారు మీ సగటు వ్యక్తి కంటే ప్రతిరోజూ అదనంగా 2 గంటలు కూర్చోవాలని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. అంటే, ఊబకాయం ఉన్నవారు రోజుకు కనీసం 14 గంటలు కూర్చునే ఉంటారు.²

దీర్ఘకాలం పాటు కూర్చోవడం వల్ల మీరు దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది

మీరు ఎక్కువ సమయం కూర్చోని గడిపితే, నిశ్చల జీవనశైలికి సంబంధించిన 30 దీర్ఘకాలిక వ్యాధులలో ఒకదానిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు మీ జీవితంలో ఎక్కువ సమయం కూర్చుని గడిపినప్పుడు మీకు వచ్చే ప్రమాదంలో ఉన్న అతిపెద్ద వ్యాధులు టైప్ 2 డయాబెటిస్ మరియు గుండె జబ్బులు. వాస్తవానికి, నిశ్చల జీవితాన్ని గడుపుతున్న వారికి టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 112% ఎక్కువ మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం 147% ఎక్కువ. రోజుకు 1,500 అడుగుల కంటే తక్కువ నడిచే వ్యక్తులు మరియు వారి కేలరీల తీసుకోవడం సర్దుబాటు చేయకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చున్న వ్యక్తులు ఇన్సులీన్

నిరోధకతను కలిగి ఉంటారు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు ఎంత ఎక్కువ నిష్క్రయంగా ఉంటే, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు తద్వారా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉండవచ్చు.³

చాలా ఎక్కువ కూర్చోవడం ప్రారంభ మరణానికి దారితీయవచ్చు

చాలా అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది తప్పించుకోలేని అంశం. ఈ విషయంపై చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి మరియు నిశ్చల జీవితాలను గడుపుతున్న వ్యక్తులలో ఎక్కువ మంది తమను తాము 22-49% ముందస్తు మరణానికి గురిచేస్తున్నారని కొందరు నిర్ధారించారు.⁴

ఒక గంట వ్యాయామం అన్ని కూర్చునే సమయాన్ని రివర్స్ చేయదు

రోజంతా కూర్చోవడం వల్ల కలిగే ప్రతికూల ప్రభావాలను తిప్పికొట్టడానికి మీరు జిమ్లో ఒక గంట గడపగలిగితే లేదా బయట పరుగెత్తగలిగితే అది గొప్పది కాదా? దురదృష్టవశాత్తు, ఇది ఆ విధంగా పనిచేయదు. మీ రోజువారీ వ్యాయామ అలవాటుతో సంబంధం లేకుండా, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. మీరు వ్యాయామం చేయనప్పుడు ఆ ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్నప్పటికీ, మీ రోజువారీ యోగా తరగతులు మీరు రోజుకు 8-12 గంటలు కూర్చోవడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను భర్తీ చేస్తాయని అనుకోకండి.⁵

నిశ్చల ప్రవర్తన, వ్యాయామం మరియు హృదయనాళ ఆరోగ్యం

నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు శారీరక నిష్క్రయాత్మకత అనేది హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు బహుళ-కారకాల మరణాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రధాన సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటి. అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను, ప్రత్యేకించి హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించడానికి అన్ని వయసుల వారు, జాతులు, జాతులు మరియు రెండు లింగాలలో మెరుగైన స్థాయి కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్కు దారితీసే శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామ శిక్షణను ప్రోత్సహించడం అవసరం. నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు శారీరక నిష్క్రయాత్మకత యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం, అలాగే శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామ శిక్షణ మరియు కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్ యొక్క ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలు హృదయ సంబంధ వ్యాధులతో సహా దీర్ఘకాలిక అసంక్రమిత వ్యాధుల నివారణకు ఉన్నాయి.⁶

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్, అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ, మరియు అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్, ఇతర ప్రముఖ సంస్థలలో, నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకత ప్రధాన మార్పు చేయగల హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాద కారకాలు అని నొక్కిచెప్పినప్పటికీ, యునైటెడ్ స్టేట్స్ మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గణనీయమైన శాతం జనాభా ఇప్పటికీ అధిక స్థాయి నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు తక్కువ స్థాయి శారీరక శ్రమతో ఉన్నారు. ఇటీవల, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను, ముఖ్యంగా హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించే ప్రయత్నాలలో యునైటెడ్ స్టేట్స్ మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాయామ శిక్షణను ప్రోత్సహించడం మరియు కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రమోషన్ కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంపై ప్రధాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. మితమైన మరియు చురుకైన కార్యకలాపాల పెరుగుదలతో సంబంధం ఉన్న సానుకూల హృదయ ఆరోగ్య ప్రభావాలతో పాటు, నిశ్చల ప్రవర్తనతో సంబంధం ఉన్న ప్రతికూల ఆరోగ్య పరిణామాలకు సంబంధించిన ఆధారాలు ఉన్నాయి. నిశ్చల ప్రవర్తన శారీరక నిష్క్రియాత్మకత నుండి భిన్నంగా ఉంటుందని నొక్కి చెప్పడం ముఖ్యం, ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి మితమైన-చురుకైన కార్యాచరణను చేయడు. ఎవరైనా వారానికి సిఫార్సు చేయబడిన 150 నుండి 300 నిమిషాల వరకు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే పరిస్థితిని ఊహించవచ్చు, అయినప్పటికీ వారు నిశ్చలమైన వృత్తిలో లేదా వారి విశ్రాంతి సమయంలో రోజుకు చాలా గంటలు కూర్చుని ఉండవచ్చు.⁷

దీర్ఘకాలం కూర్చోవడంలో సమస్యలు

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూర్చోని గడిపే సమయాన్ని తగ్గించాలని మరియు సుదీర్ఘంగా కూర్చోవడం యొక్క కాలాలను విచ్ఛిన్నం చేయాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. ప్రయోగాత్మక అధ్యయనాలు ప్రయోగశాల నేపథ్యంలో నిశ్చల ప్రవర్తనను అనుకరించాయి మరియు అడపాదడపా కాంతి-తీవ్రత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులతో దీర్ఘకాలం కూర్చోని ఉన్న వ్యక్తులను పోల్చాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడంతో పోలిస్తే, అడపాదడపా, కాంతి-తీవ్రతతో కూర్చునే సమయాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడం వల్ల మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అడపాదడపా కార్యకలాపాలు లేకుండా దీర్ఘకాలం పాటు కూర్చునే వ్యక్తులు జీవక్రియను తగ్గించారు. కలిసి చూస్తే, నిశ్చల ప్రవర్తనలతో గమనించిన జీవక్రియ ఆటంకాలు మొత్తం జీవక్రియ తగ్గడం వల్ల సంభవిస్తాయని ఈ ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. రోజువారీ కూర్చునే సమయం లేదా టెలివిజన్ వీక్షణ మరియు ఆరోగ్య ఫలితాలు వంటి నిశ్చల ప్రవర్తనల మధ్య అనుబంధాల గురించి పెద్ద

సంఖ్యలో అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు హృదయ మరియు ఇతర వ్యాధుల నుండి మరణాల మధ్య అనుబంధాలకు గణనీయమైన ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి.⁸

నిశ్చల జీవనశైలి & ఆరోగ్య ప్రమాదాలు

నిశ్చల జీవనశైలి, మరణాలు మరియు అనారోగ్యం

నిశ్చల జీవనశైలి హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ మరియు అకాల మరణాలతో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మొత్తం రోజువారీ నిశ్చల సమయం మరియు టెలివిజన్ వీక్షణ సమయం పెరిగిన మరణాల ప్రమాదాలతో పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. నిశ్చల సమయం (కూర్చున్న సమయం, టెలివిజన్ లేదా స్క్రీన్ వీక్షణ సమయం, ఒక రోజులో కూర్చున్నప్పుడు విశ్రాంతి సమయం) హృదయ మరియు ఇతర సంబంధిత వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి, తరచుగా శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమైన వారితో పోలిస్తే తక్కువ శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమైన వ్యక్తులలో నిశ్చల సమయం యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. తక్కువ శారీరక శ్రమతో పోలిస్తే అధిక శారీరక శ్రమతో బహుళ-కారణ మరణాల సాపేక్ష ప్రమాదం 30% ఎక్కువ.¹

నిశ్చల జీవనశైలి మరియు జీవక్రియ వ్యాధులు

డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ - పెరుగుతున్న నిశ్చల సమయంతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ యొక్క ప్రాబల్యం వివిధ అధ్యయనాలలో స్థిరంగా నమోదు చేయబడింది. నిశ్చల సమయం మరియు శారీరక శ్రమ రెండింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకున్న ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడంలో, పెరుగుతున్న రోజువారీ నిశ్చల సమయంతో ప్రమాదం పెరిగింది మరియు శారీరక శ్రమ స్థాయి ద్వారా ప్రభావం భర్తీ చేయబడదు. పెరుగుతున్న రోజువారీ నిశ్చల సమయంతో హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా పెరిగింది మరియు శారీరక శ్రమ స్థాయి ఈ ప్రభావాన్ని కొద్దిగా తగ్గించినప్పటికీ, నిశ్చల సమయం ఇప్పటికీ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచింది. శారీరక శ్రమ స్థాయి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదంపై సుదీర్ఘ నిశ్చల సమయం యొక్క ప్రభావాన్ని ప్రభావితం చేయదని ఇది చూపిస్తుంది. హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు ప్రమాదంపై మొత్తం రోజువారీ నిశ్చల సమయం యొక్క ప్రభావాన్ని కొన్ని జీవ విధానాలు వివరించగలవు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కండరాల గ్లూకోజ్ ట్రాన్స్పోర్టర్ ప్రోటీన్ల కంటెంట్ మరియు యాక్టివిటీపై ప్రభావం చూపుతుంది.²

హైపర్టెన్షన్ - నిశ్చల జీవనశైలి వివిధ యంత్రాంగాల ద్వారా రక్తపోటును ప్రభావితం చేస్తుంది

మరియు తదనంతరం కార్డియాక్ అవుట్పుట్ మరియు మొత్తం పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ రెసిస్టెన్స్ను మార్చడం ద్వారా రక్తపోటును మారుస్తుంది. సుదీర్ఘ నిశ్చల సమయం జీవక్రియ డిమాండ్లను మరియు దైహిక రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు సానుభూతిగల నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం ద్వారా, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మరియు వాస్కులర్ పనితీరును తగ్గిస్తుంది మరియు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు తక్కువ-స్థాయి ఇన్ఫ్లమేటరీ క్యాస్కేడ్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిశ్చల ప్రవర్తనలలో, ఇంటరాక్టివ్ సెడెంటరీ బిహేవియర్లతో (డ్రైవింగ్, కంప్యూటర్ని ఉపయోగించడం) పోలిస్తే నాస్-ఇంటరాక్టివ్ సెడెంటరీ బిహేవియర్లు (టెలివిజన్ చూడటం, నిద్రపోవడం) ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతాయని నివేదించబడింది.³

డైస్లిపిడెమియా - నిశ్చల ప్రవర్తనలు రక్తంలో ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు పెరగడం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ తగ్గడం వంటి లక్షణాలతో జీవక్రియ పనిచేయకపోవడాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. నిశ్చల ప్రవర్తనలు కొత్తగా నిర్ధారణ అయిన డైస్లిపిడెమియా యొక్క రేటు మరియు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని ఒక అధ్యయనం నివేదించింది.⁴

ఊబకాయం - నిశ్చల సమయం నడుము చుట్టుకొలతతో ముఖ్యమైన సహసంబంధాలను కలిగి ఉంటుంది. ఊబకాయం ఉన్న రోగులు తక్కువ కదులుతారు; అందువల్ల, మెరుగైన ఆరోగ్యానికి కార్యాచరణ స్థాయిలను పెంచడం అవసరం. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల స్థూలకాయం మరియు ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదు.⁵

నిశ్చల జీవనశైలి మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదం

నిశ్చల ప్రవర్తన కూడా క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు క్యాన్సర్ ప్రాబల్యం మధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని పరిశోధించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, తక్కువ నిశ్చల సమయంతో పోలిస్తే ఎక్కువ కాలం నిశ్చలంగా ఉన్న సమూహంలో క్యాన్సర్ ప్రమాదం 13% ఎక్కువగా ఉంది మరియు నిశ్చల సమయం మొత్తం క్యాన్సర్ను పెంచుతుందని మరొక అధ్యయనం నివేదించింది. ప్రమాదం 20%. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కొలొరెక్టల్, ఎండోమెట్రియల్, అండాశయ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి మరియు

ముఖ్యంగా మహిళల్లో క్యాన్సర్ మరణాలు పెరుగుతాయని నివేదించబడింది. నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు పెరిగిన క్యాన్సర్ మరణాలు, రొమ్ము, కొలోరెక్టల్, ఎండోమెట్రియల్ మరియు ఎపిథీలియల్ అండాశయ క్యాన్సర్ల మధ్య ముఖ్యమైన సంబంధం ఉంది. అదనంగా, టెలివిజన్ వీక్షణ సమయం కూడా పెద్దపైగు క్యాన్సర్ మరియు ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్తో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంది. వృత్తిపరమైన కూర్చునే సమయం పెద్దపైగు క్యాన్సర్తో మాత్రమే సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంది. నిశ్చల ప్రవర్తన హైపర్గ్లైసీమియా, హైపర్ఇన్సులినిమియా, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, ఇన్సులిన్ లాంటి గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ యాక్సిస్ను కలవరపెట్టడం మరియు సెక్స్ హార్మోన్ల సర్క్యులేషన్ స్థాయిలలో మార్పులు వంటి మెటబాలిక్ డిస్ఫంక్షన్లకు దారితీస్తుంది. రొమ్ము మరియు ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ వంటి హార్మోన్-సంబంధిత క్యాన్సర్లకు సెక్స్ హార్మోన్ల యొక్క మార్పుబడిన సర్క్యులేషన్ స్థాయిలు లింక్ చేయబడతాయి.⁶

నిశ్చల జీవనశైలి మరియు ఆస్టియోపోరోసిస్

నిశ్చల ప్రవర్తన మితమైన మరియు తీవ్రమైన శారీరక శ్రమతో సంబంధం లేకుండా ఎముక ఖనిజ సాంద్రతలో ప్రతికూల అనుబంధాన్ని చూపుతుంది. ఎముక ఖనిజ సాంద్రత నిశ్చల ప్రవర్తన యొక్క ప్రీక్వెన్సీతో కాకుండా వ్యవధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.⁷

నిశ్చల జీవనశైలి మరియు మస్క్యూలోస్కెలెటల్ వ్యాధులు

సుదీర్ఘమైన నిశ్చల సమయం దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పి మరియు మొత్తం రోజువారీ నిశ్చల సమయం మధ్య పరస్పర సంబంధం యొక్క విశ్లేషణలో, ఎక్కువ కాలం నిశ్చలంగా ఉన్న వ్యక్తులలో దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పి సంభవం ఎక్కువగా ఉందని ఫలితాలు పేర్కొన్నాయి. ప్రత్యేకించి, నిశ్చల సమయం > రోజుకు 10 గంటలు దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పితో గణనీయంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువ శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమైన వ్యక్తులు తక్కువ దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పిని కలిగి ఉంటారు, అయితే ఎక్కువ శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమైనప్పుడు > 10 గంటలు నిశ్చల సమయం ఉన్న మహిళలు దీర్ఘకాలిక మోకాలి నొప్పిని అనుభవించే అవకాశం ఉంది. పరిశోధన అధ్యయనాలు వ్యక్తులు తమ నిశ్చల సమయాన్ని రోజుకు <10 గంటలకు తగ్గించుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నాయి.⁸

నిశ్చల జీవనశైలి మరియు ఇతర వ్యాధులు

డిప్రెషన్ - టెలివిజన్ చూడటం, కూర్చోవడం, సంగీతం వినడం మరియు కూర్చుని మాట్లాడటం వంటి మానసికంగా నిష్క్రియాత్మకమైన నిశ్చల ప్రవర్తనలు డిప్రెషన్ ప్రమాదాలతో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, పుస్తకాలు లేదా వార్తాపత్రికలు చదవడం, డ్రైవింగ్ చేయడం, సమావేశానికి హాజరు కావడం లేదా అల్లడం లేదా కుట్టుపని చేయడం వంటి మానసికంగా చురుకైన నిశ్చల ప్రవర్తనలు డిప్రెషన్ రిస్క్తో చెప్పుకోదగిన రీతిలో సంబంధం కలిగి ఉండవు. మానసికంగా చురుకైన నిశ్చల ప్రవర్తన అయిన కంప్యూటర్ను ఉపయోగించడం అనేది ఒక అధ్యయనంలో డిప్రెషన్ రిస్క్తో పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉండదు కానీ మరొక అధ్యయనంలో డిప్రెషన్ రిస్క్తో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంది, అందువలన డిప్రెషన్తో దాని సహసంబంధం వివాదాస్పదంగా ఉంది. నిశ్చల ప్రవర్తన మరియు డిప్రెషన్ మధ్య పరస్పర సంబంధంలో ఉన్న విధానం క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: నిశ్చల ప్రవర్తనలు ప్రత్యక్ష సంభాషణను నిరోధించడం మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను తగ్గించడం లేదా నిరాశను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే శారీరక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని తగ్గించడం ద్వారా డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. .⁹

ఫిజికల్ యాక్టివిటీ మరియు మెంటల్ యాక్టివిటీ

ఫిజికల్ యాక్టివిటీ అంటే ఏమిటి?

శక్తి వ్యయం అవసరమయ్యే శరీరం యొక్క ఏదైనా కదలికగా శారీరక శ్రమను నిర్వచించవచ్చు. నిశ్చలంగా కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం మినహా మీరు రోజంతా చేసే ఏదైనా కదలిక ఇందులో ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, తరగతికి నడవడం, మెట్లు వేయడం, పచ్చికను కత్తిరించడం మరియు మీ ఇంటిని శుభ్రపరచడం కూడా శారీరక శ్రమగా పరిగణించవచ్చు. వ్యాయామం అనేది ఒక రకమైన శారీరక శ్రమ కానీ ప్రతి శారీరక శ్రమ వ్యాయామం కాదు. వ్యాయామం అనేది శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ప్రణాళికాబద్ధమైన, నిర్మాణాత్మకమైన మరియు పునరావృతమయ్యే చర్య.¹

నేను శారీరకంగా ఎందుకు చురుకుగా ఉండాలి?

ఊబకాయానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం: U.S. పెద్దలలో మూడింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ మంది (35.7%) ఊబకాయంతో ఉన్నారు. సరళంగా చెప్పాలంటే, ఊబకాయం అనేది ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడం. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, గాల్ బ్లాడర్ వ్యాధి, మధుమేహం మరియు మరెన్నో సహా స్థూలకాయం విస్తృతమైన వైద్యపరమైన సమస్యలను కలిగి ఉంది. ఇద్దరు వ్యక్తులలో ఊబకాయం యొక్క కారణం చాలా అరుదుగా ఒకే విధంగా ఉంటుంది - జన్మశాస్త్రం, జీవనశైలి మరియు వైరస్లు కూడా అన్ని పాత్రలను పోషిస్తాయి.² ఊబకాయంతో పోరాడటం కొన్ని ప్రమాద కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. స్థూలకాయానికి సంబంధించిన సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు శారీరక శ్రమ, అధిక కేలరీల తీసుకోవడం మరియు తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి. సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు కూడా ఉన్నాయి; వయస్సు, వారసత్వం, జాతి/జాతి, సంస్కృతి మరియు జీవక్రియ. ఊబకాయం మన దేశంలో పెరుగుతున్న అంటువ్యాధి. మార్పు మనతోనే మొదలవుతుంది.²

నిపుణులు ఏమి చెబుతారు

క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు ఫిట్నెస్ను

మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.²

ఆరోగ్యం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంఘం దీనిని ఇలా నిర్వచించింది, 'ఆరోగ్యం అనేది పూర్తి శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక శ్రేయస్సు యొక్క స్థితి మరియు కేవలం వ్యాధి లేదా బలహీనత లేకపోవడం కాదు.'²

ఆరోగ్య-సంబంధిత ఫిట్నెస్: అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఫిట్నెస్‌ని ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న లేదా దాని కోసం పనిచేసే లక్షణాల సమితిగా నిర్వచించింది. ఇది శారీరక శ్రమ ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు రోజువారీ పనితీరును శక్తితో మరియు అలసట లేకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది.²

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు: రోజువారీ జీవనాన్ని దెబ్బతీసే మరియు దీర్ఘాయువు మరియు జీవన నాణ్యతను తగ్గించే పరిస్థితి. కొన్ని ఉదాహరణలు క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మరియు అల్జీమర్స్ వ్యాధి.³

దీని అర్థం మీకు ఏమిటి?

శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రయోజనాలు

- హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, టైప్ II మధుమేహం, కొన్ని క్యాన్సర్లు మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు తగ్గిన ప్రమాదం
- బరువు నియంత్రణలో సహాయం చేయండి
- ఎముకలు మరియు కండరాలను బలపరుస్తుంది
- మానసిక ఆరోగ్యం, మానసిక స్థితి మరియు శక్తి స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది
- మెరుగైన జీవన నాణ్యత⁴

నాలుగు రకాల వ్యాయామం మీ ఆరోగ్యాన్ని మరియు శారీరక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

చాలా మంది వ్యక్తులు ఒక రకమైన వ్యాయామం లేదా కార్యచరణపై దృష్టి పెడతారు మరియు వారు తగినంతగా చేస్తున్నట్లు భావిస్తారు. ఓర్పు, బలం, సమతుల్యత మరియు వ్యత అనే

నాలుగు రకాల వ్యాయామాలను పొందడం చాలా ముఖ్యం అని పరిశోధనలో తేలింది. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రకమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఒక రకంగా చేయడం వల్ల ఇతరులను చేయగల మీ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వైవిధ్యం విసుగును మరియు గాయం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా, మీరు మీ ఫిట్నెస్ స్థాయి మరియు అవసరాలను తీర్చగల కార్యకలాపాలను కనుగొనవచ్చు!⁵

- ఓర్పు
- బలం
- సంతృప్తి
- వ్యత
- వృద్ధులకు ఓర్పు వ్యాయామాలు

ఓర్పు కార్యకలాపాలు తరచుగా ఏరోబిక్ అని పిలుస్తారు, మీ శ్వాస మరియు హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతాయి. ఈ కార్యకలాపాలు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, మీ ఫిట్నెస్ ని మెరుగుపరచడంలో మరియు మీరు ప్రతిరోజూ చేయవలసిన పనులను చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఓర్పు వ్యాయామాలు మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు ప్రసరణ వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మధుమేహం, పెద్దపేగు మరియు రొమ్ము క్యాన్సర్లు, గుండె జబ్బులు మరియు ఇతరులు వంటి వృద్ధులలో సాధారణమైన అనేక వ్యాధులను కూడా వారు ఆలస్యం చేయవచ్చు లేదా నిరోధించవచ్చు. ఓర్పును పెంపొందించే శారీరక కార్యకలాపాలు.⁶

- చురుకైన నడక లేదా జాగింగ్
- యార్డ్ వర్క్ (కోత, రేకింగ్)
- నృత్యం
- ఈత
- బైకింగ్
- మెట్లు లేదా కొండలు ఎక్కడం
- టెన్నిస్ లేదా బాస్కెట్ బాల్ ఆడుతున్నారు

పార్క్ కు వెళ్లే సమయంలో మీ మనవరాళ్లతో సన్నిహితంగా ఉండేందుకు, కుటుంబ వివాహ వేడుకలో మీకు ఇష్టమైన పాటలకు నృత్యం చేయడం, యార్డ్ ను రేక్ చేయడం మరియు ఆకులను

బ్యాగ్ చేయడంలో సహాయపడటానికి మీ ఓర్పును పెంచుకోండి లేదా "ఉండే శక్తిని" పెంచుకోండి. మీరు గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకునేలా చేసే వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల వరకు కార్యాచరణను రూపొందించండి. ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మరియు ఎక్కువసేపు కూర్చోకుండా ఉండటానికి మీ రోజంతా చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

భద్రతా చిట్కాలు

వేడెక్కడానికి మరియు చల్లబరచడానికి మీ ఓర్పు కార్యకలాపాలకు ముందు మరియు తర్వాత సులభంగా నడవడం వంటి కొంచెం తేలికపాటి కార్యాచరణ చేయండి. మీ శరీరాన్ని వినండి: ఓర్పు చర్యలు మైకము, ఛాతీ నొప్పి లేదా ఒత్తిడి లేదా గుండెల్లో మంట వంటి అనుభూతిని కలిగించకూడదు. మీకు చెమట పట్టేలా చేసే ఏదైనా కార్యకలాపాన్ని చేసేటప్పుడు లిక్విడ్లను తప్పకుండా తాగండి. మీ డాక్టర్ మీ ద్రవాలను పరిమితం చేయమని మీకు చెప్పినట్లయితే, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు త్రాగే ద్రవం మొత్తాన్ని పెంచడానికి ముందు తనిఖీ చేయండి. మీరు ఆరుబయట వ్యాయామం చేయబోతున్నట్లయితే, మీ పరిసరాల గురించి తెలుసుకోండి. లేయర్లలో దుస్తులు ధరించండి, తద్వారా మీరు వేడి మరియు చల్లని వాతావరణానికి అవసరమైన దుస్తులను జోడించవచ్చు లేదా తీసివేయవచ్చు. గాయాలను నివారించడానికి, సైకిల్ తొక్కేటప్పుడు హెల్మెట్ వంటి భద్రతా పరికరాలను ఉపయోగించండి. శీఘ్ర చిట్కా: మీ వ్యాయామ తీవ్రతను పరీక్షించండి. మీరు యాక్టివ్గా ఉన్నప్పుడు, మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి: మీరు గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పటికీ సులభంగా సంభాషణను కొనసాగించగలిగితే, ఇది మితమైన-తీవ్రత చర్య. మీరు శ్వాస తీసుకోవడానికి ముందు కొన్ని పదాలు మాత్రమే చెప్పగలిగితే, అది శక్తివంతమైన-తీవ్రత చర్య.⁷

వృద్ధుల కోసం శక్తి వ్యాయామాలు

మీ కండరాల బలం పెద్ద మార్పును కలిగిస్తుంది. బలమైన కండరాలు మీరు స్వతంత్రంగా ఉండటానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను సులభంగా అనుభూతి చెందేలా చేస్తాయి, కుర్చీలో నుండి లేవడం, మెట్లు ఎక్కడం మరియు కిరాణా సామాను తీసుకెళ్లడం వంటివి. మీ కండరాలను దృఢంగా ఉంచుకోవడం వల్ల మీ బ్యాలెన్స్ తో పాటు పడిపోవడం మరియు పతనం-సంబంధిత గాయాలను నివారించవచ్చు. మీ కాలు మరియు తుంటి కండరాలు బలంగా

ఉన్నప్పుడు మీరు పడిపోయే అవకాశం తక్కువ. మీ కండరాల బలాన్ని మెరుగుపరచడానికి మీ స్వంత బరువును ఉపయోగించడం అనేది "బలం శిక్షణ" లేదా "నిరోధక శిక్షణ" యొక్క ఒక రూపం.

కొందరు వ్యక్తులు తమ బలాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి బరువులను ఉపయోగించడాన్ని ఎంచుకుంటారు. మీరు అలా చేస్తే, మొదట తక్కువ బరువులు ఉపయోగించడం ప్రారంభించండి, ఆపై క్రమంగా మరిన్ని జోడించండి. ఇతర వ్యక్తులు రెసిస్టివ్ బ్యాండ్లు, స్ట్రచి సాగే బ్యాండ్లను ఉపయోగిస్తారు, అవి వివిధ బలాలుగా ఉంటాయి. మీరు ఒక అనుభవశూన్య అయితే, బ్యాండ్ లేకుండా వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి లేదా మీరు సౌకర్యవంతంగా ఉండే వరకు లైట్ బ్యాండ్ని ఉపయోగించండి. మీరు 10 నుండి 15 పునరావృత్తులు సులభంగా రెండు సెట్లు చేయగలిగినప్పుడు బ్యాండ్ను జోడించండి లేదా బలమైన బ్యాండ్కి (లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బరువు) వెళ్ళండి. మీ అన్ని ప్రధాన కండరాల సమూహాల కోసం వారానికి కనీసం 2 రోజులు బలం వ్యాయామాలు చేయడానికి ప్రయత్నించండి, కానీ వరుసగా 2 రోజులలో ఒకే కండరాల సమూహాన్ని వ్యాయామం చేయవద్దు. శక్తి వ్యాయామాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు క్రింద ఉన్నాయి:⁸

- బరువులు ఎత్తడం
- కిరాణా సరుకులు తీసుకెళ్తున్నారు
- టెన్నిస్ బంతిని పట్టుకోవడం
- ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ కర్ల
- చేయి కర్ల
- వాల్ పుష్-అప్స్
- మీ శరీర బరువును ఎత్తడం
- రెసిస్టివ్ బ్యాండ్ని ఉపయోగించడం

భద్రతా చిట్కాలు

- శక్తి వ్యాయామాల సమయంలో మీ శ్వాసను పట్టుకోకండి మరియు క్రమం తప్పకుండా శ్వాస తీసుకోండి.
- మీరు ఎత్తేటప్పుడు లేదా నెట్టేటప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు మీరు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోండి.
- మీరు నిర్దిష్ట వ్యాయామం చేయడం గురించి ఖచ్చితంగా తెలియకుంటే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.

- వృద్ధులకు సమతుల్య వ్యాయామాలు
- బ్యాలెన్స్ వ్యాయామాలు పడిపోవడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది వృద్ధులలో ఒక సాధారణ సమస్య, ఇది తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది. అనేక తక్కువ శరీర బలం వ్యాయామాలు కూడా మీ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తాయి.⁹

జీవనశైలి మార్పులు

చివరిగా జీవనశైలి మార్పులను చేయడం

మీరు బాగా తినడానికి, ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడానికి, తక్కువ కెఫెన్ తాగడానికి లేదా మీరు చేయాలనుకుంటున్న జీవనశైలిలో ఏవైనా సానుకూల మార్పులను చేయడానికి మీరు మరోసారి ప్రేరేపించబడ్డారు. మీరు ఇంతకు ముందు ప్రయత్నించారు-బహుశా మరొక ప్రయత్నాన్ని నూతన సంవత్సర తీర్మానంగా ప్రకటించవచ్చు-కానీ పెద్దగా విజయం సాధించలేదు. జీవనశైలిని మార్చడం సవాలుగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి మీరు ఒకేసారి అనేక విషయాలను మార్చాలనుకున్నప్పుడు. ఈసారి, ఇది తీర్మానంగా కాకుండా పరిణామంగా భావించండి. కట్టుబడి ఉండేలా ప్లాన్ చేయండి. మీ ప్రణాళిక ఈ మార్పు ప్రయాణంలో మీకు మార్గనిర్దేశం చేసే మ్యాప్. మీరు దీనిని సాహసంగా కూడా భావించవచ్చు. మీ ప్రణాళికను రూపొందించేటప్పుడు, నిర్దిష్టంగా ఉండండి. మరింత వ్యాయామం చేయాలనుకుంటున్నారా? మీరు నడవగల రోజు మరియు మీరు ఎంతసేపు నడవాలి అనే వివరాలను వివరించండి. ప్రతిదీ వ్రాసి, ఈ కార్యకలాపాలు మరియు లక్ష్యాలు మీకు వాస్తవికమైనవని మీకు నమ్మకం ఉందా అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. కాకపోతే, చిన్న దశలతో ప్రారంభించండి. మీ ప్లాన్స్ ని మీరు తరచుగా రిమైండర్ గా చూసే చోట పోస్ట్ చేయండి. చిన్నగా ప్రారంభించండి. మీరు వాస్తవిక స్వల్పకాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను గుర్తించిన తర్వాత, మీ లక్ష్యాలను ప్రత్యేకంగా నిర్వచించబడిన మరియు కొలవగల చిన్న, నిర్వహించదగిన దశలుగా విభజించండి. రాబోయే ఐదు నెలల్లో 20 పౌండ్లను కోల్పోవడమే మీ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యం? వారానికి ఒక పౌండ్ కోల్పోవడం మంచి వారపు లక్ష్యం. మీరు ఆరోగ్యంగా తినాలనుకుంటే, వారంలో డెజర్ట్ స్టానంలో పండు లేదా పెరుగు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికను లక్ష్యంగా చేసుకోండి. వారం చివరిలో, మీరు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నారని తెలుసుకోవడం ద్వారా మీరు విజయవంతం అవుతారు. ఒక సమయంలో ఒక ప్రవర్తనను మార్చండి. అనారోగ్య ప్రవర్తనలు కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతాయి, కాబట్టి అనారోగ్య ప్రవర్తనలను ఆరోగ్యకరమైన వాటితో భర్తీ చేయడానికి సమయం అవసరం. చాలా వేగంగా మార్చడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు చాలా మంది సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. మీ విజయాన్ని మెరుగుపరచడానికి, ఒక లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టండి

లేదా ఒకేసారి మార్పుకోండి. కొత్త ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనలు అలవాటుగా మారడంతో, మీరు ప్రయత్నిస్తున్న మొత్తం మార్పు కోసం పనిచేసే మరొక లక్ష్యాన్ని జోడించడానికి ప్రయత్నించండి. స్నేహితుడిని చేర్చుకోండి. అది ఒక స్నేహితుడు, సహోద్యోగి లేదా కుటుంబ సభ్యుడు అయినా, మీ ప్రయాణంలో మరొకరు మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తూ మరియు జవాబుదారీగా ఉంచుతారు. బహుశా అది మీతో పాటు వ్యాయామశాలకు వెళ్లే వ్యక్తి కావచ్చు లేదా ధూమపానం మానేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తి కావచ్చు. మీరు ఏమి చేస్తున్నారో మాట్లాడండి. మద్దతు సమూహంలో చేరడాన్ని పరిగణించండి. మీ కష్టాలు మరియు విజయాలను పంచుకునే వ్యక్తిని కలిగి ఉండటం పనిని సులభతరం చేస్తుంది మరియు మిషన్ తక్కువ భయాన్ని కలిగిస్తుంది. మద్దతు కోసం అడగండి. మీ గురించి శ్రద్ధ వహించే మరియు వినే వారి నుండి సహాయాన్ని స్వీకరించడం మీ స్థితిస్థాపకత మరియు నిబద్ధతను బలపరుస్తుంది. మీరు నిరుత్సాహంగా లేదా మీ స్వంత లక్ష్యాలను చేరుకోలేకపోతున్నారని భావిస్తే, మనస్తత్వవేత్త నుండి సహాయం కోరండి. మనస్తత్వవేత్తలు మనస్సు మరియు శరీరం మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందుతారు, అలాగే ప్రవర్తన మార్పును ప్రోత్సహించే కారకాలు. సహాయం కోసం అడగడం అంటే జీవితకాల చికిత్స అని కాదు; కొన్ని సెషన్లు కూడా మీరు పరిశీలించడానికి మరియు సాధించగల లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడంలో సహాయపడతాయి లేదా మీ మార్గంలో వచ్చే భావోద్వేగ సమస్యలను పరిష్కరించగలవు.¹

మీకు కావలసిన మార్పులు చేయడానికి సమయం మరియు నిబద్ధత పడుతుంది, కానీ మీరు దీన్ని చేయవచ్చు. ఎవరూ పరిపూర్ణులు కాదని గుర్తుంచుకోండి. మీకు అప్పుడప్పుడు లోపాలు ఉంటాయి. నీతో నువ్వు మంచి గ ఉండు. మీరు బ్రానీని తిన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామశాలను దాటవేసినప్పుడు, వదులుకోవద్దు. మీ లక్ష్యాలను చేరుకునే మార్గంలో చిన్న పొరపాట్లు సాధారణమైనవి మరియు సరైనవి. కోలుకోవడానికి మరియు ట్రాక్లోకి తిరిగి రావడానికి పరిష్కరించండి.²

మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలి మార్పులు

మీ జీవనశైలిలో మీరు చేసే ఏదైనా ఎంపిక లేదా చర్య మీ జీవితాన్ని కొద్దిగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కలిసి చూస్తే, ఈ ఎంపికలు మరియు చర్యలు మీ వైఖరి మరియు విలువలను

ప్రతిబింబిస్తాయి. వెల్ నెస్ ప్రోగ్రామ్ సమయంలో, మీ జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోమని మీరు ప్రోత్సహించబడతారు. మందులు బరువు తగ్గడానికి, నొప్పిని అధిగమించడానికి మరియు వృద్ధాప్యం యొక్క కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, మీ జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం వలన మీరు ఆ ప్రయోజనాలను దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగించవచ్చు.³

జీవనశైలి మార్పులు ఏమిటి?

జీవనశైలి మార్పులు మీ జీవితంలో సానుకూల మార్పులను ప్రోత్సహించే ప్రవర్తన మార్పు లేదా అలవాటు మార్పులు. ఇవి ఏదైనా వెల్ నెస్ ప్రోగ్రామ్ లో ప్రాథమిక భాగాలు.

జీవనశైలి అలవాట్లకు ఉదాహరణలు:

- స్లీపింగ్ నమూనాలు
- తినే ధోరణులు
- శారీరక శ్రమ స్థాయి
- ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులు
- హైడ్రేషన్ అలవాట్లు

ఈ అలవాట్లకు మార్పులు చేయడం వలన మీ శ్రేయస్సుపై శాశ్వత ప్రభావాలను సృష్టించవచ్చు. మీరు తినే ఆహారాలు, మీరు పొందే నిద్ర మొత్తం మరియు మీ వ్యాయామ అలవాట్లు మీ బరువు, హార్మోన్ ఆరోగ్యం మరియు నొప్పి స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పును ఎలా తయారు చేయాలి

ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు ఏర్పడటానికి అభ్యాసం మరియు దినచర్య అవసరం. దాదాపు 21 రోజుల తర్వాత, కొత్త ప్రవర్తనలో నిమగ్నమవడం సహజంగా అనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని అర్థం మీరు కేవలం మూడు వారాల్లో ఆరోగ్యకరమైన అలవాటును ఏర్పరచుకోవచ్చు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడానికి అలవాటును మార్చుకోవడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి. అనారోగ్యకరమైన అలవాటును మానేయడం లేదా ఆరోగ్యకరమైన అలవాటును ప్రారంభించడం కాకుండా, మెరుగుదల అవసరమయ్యే ప్రవర్తనను కనుగొని, దానికి సంబంధించిన వాటితో భర్తీ చేయండి. ఉదాహరణకు, టీవీ చూస్తున్నప్పుడు అల్పాహారం చేసే

అలవాటును ప్రాథమిక హ్యాండ్-వెయిట్ వ్యాయామాలు లేదా టీవీ చూస్తున్నప్పుడు ట్రెడ్మిల్పై నడవడం ద్వారా భర్తీ చేయవచ్చు.

జీవనశైలి మార్పులలో మూడు ప్రాథమిక వర్గాలు ఉన్నాయి. వారు:

- మానసిక మార్పులు: ఇందులో మీ వైఖరి, మీ మానసిక స్థితి మరియు మీరు ఒత్తిడిని నిర్వహించే విధానంలో మార్పులు ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన మానసిక మార్పులు చేయడానికి, మీరు సహాయక సమూహంలో చేరడం లేదా పత్రికను ఉంచడం ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు.
- ప్రవర్తనా మార్పులు: అన్ని జీవనశైలి మార్పులు సాంకేతికంగా ప్రవర్తన అయితే, ఈ వర్గం మీ నిద్ర అలవాట్లు, కార్యాచరణ స్థాయి మరియు ప్రణాళికా ప్రయత్నాలు వంటి వాటిని సూచిస్తుంది.
- ఆహార మార్పులు: మీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేయడం వలన మీరు బరువు తగ్గవచ్చు, హార్మోన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయవచ్చు మరియు నొప్పిని నిర్వహించవచ్చు. ఈ మార్పులలో భాగం పరిమాణాలను నియంత్రించడం, ఎక్కువ నీరు త్రాగడం మరియు పోషకమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం వంటివి ఉంటాయి.

మీ జీవితంలో శాశ్వతమైన మార్పులు చేయడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం చిన్నదిగా ప్రారంభించడం. ఇందులో మీరు కలిగి ఉన్న ప్రతి అలవాటును సంప్రదించడం మరియు అది మీ జీవనశైలిని ప్రభావితం చేసే విధానాన్ని అంచనా వేయడం. అప్పుడు అవసరమైన విధంగా సాధారణ, వాస్తవిక మార్పులు చేయండి. ఒకే సమయంలో ఒక ప్రవర్తనను మార్చడం మీ జీవితంలో శాశ్వత మార్పులకు దారి తీస్తుంది మరియు మీ ప్రస్తుత జీవనశైలిని పూర్తిగా మార్చడానికి ప్రయత్నించడం కంటే చాలా తక్కువ భయాన్ని కలిగిస్తుంది.⁴

మంచి ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలి మార్పులు

1. మీ ఆహారంలో కొవ్వు పొందండి

కాదు, ఇది వేయించిన ఆహారాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా చేయడానికి లైసెన్స్ కాదు (దయచేసి,

దయచేసి అలా చేయకండి). కానీ అవోకాడో, ఆలిప్ ఆయిల్, కొవ్వు చేపలు మరియు గింజలు వంటి ఆహారాల నుండి మంచి కొవ్వులు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరుకు, కొవ్వును కాలపాటికి, నిండిన అనుభూతికి మరియు చర్మం మెరుస్తూ ఉండటానికి చాలా అవసరం. కొవ్వు భయం అనేది కార్బో మరియు షుగర్ డైట్ ఆధిపత్యం యొక్క సుదీర్ఘ యుగంతో చాలా సంబంధం కలిగి ఉంది, ఇది అన్ని రకాల ప్రతికూల ఆరోగ్య ప్రభావాలను కలిగి ఉందని ఇప్పుడు మనకు తెలుసు.^{4.1}

2. ప్రతి రాత్రి 7-9 గంటలు నిద్రపోండి.

నిద్రను తగ్గించడం వల్ల కలిగే లోపాలు జోక్ కాదు. దీన్ని పరిగణించండి: మీరు కేవలం ఒక గంట దాటవేసి, ప్రతి రాత్రి ఆరుని పొందుతున్నట్లయితే, మీ ఊబకాయం ప్రమాదం 23 శాతం పెరుగుతుంది. మీకు ప్రతి రాత్రి ఏడు నుండి తొమ్మిది అవసరం, అంటే ఉదయం 6:00 గంటలకు దాటవేయడం కూడా. ఒక్కోసారి వ్యాయామం. మీకు నిద్రపోవడంలో సమస్య ఉంటే, ప్రశాంతత కలిగించే ముఖ్యమైన నూనెలను ఉపయోగించండి, నిద్రను ప్రోత్సహించే ఆహారాలను తినండి లేదా ట్రాకింగ్ వాచ్ ని ధరించడం ద్వారా మీ నిద్ర విధానాల నుండి నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు నిద్ర కోసం మెరుగైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడంపై కూడా పని చేయవచ్చు.^{4.2}

3. అది సైల్ అయిపోయినట్లుగా నీరు త్రాగండి.

హైడ్రేటిడ్ గా ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో అతిగా చెప్పడం అసాధ్యం. తగినంత నీరు త్రాగడం (ఆదర్శంగా 64 ఔన్సులు, లేదా రోజుకు ఎనిమిది ఎనిమిది ఔన్సుల గ్లాసులు) మరింత శక్తి, మెరుగైన చర్మం మరియు బరువు తగ్గడానికి దారి తీస్తుంది.^{4.3}

4. లేచి కదలండి.

అవును, చురుకైన వ్యాయామం చాలా అవసరం, కానీ ఒక గంట బరువుగా ఎత్తడం వల్ల రోజంతా కూర్చోవడం వల్ల కలిగే ప్రతికూల ప్రభావాలను రద్దు చేయలేరు. వాస్తవానికి, సుదీర్ఘకాలం పాటు కూర్చోవడం వల్ల వ్యాయామం యొక్క కొన్ని ప్రయోజనాలు తిరస్కరించబడతాయని ఇటీవలి అధ్యయనం కనుగొంది. మీ దశలను ట్రాక్ చేసే సాధనంలో పెట్టుబడి పెట్టండి, రోజంతా తగినంతగా కదిలేలా ప్రోత్సహించడం వంటివి. ప్రతి గంటకు ఎగువన మీ ఆఫీసు చుట్టూ మెట్లు లేదా చిన్నపాటి నడకలు ప్రయత్నించండి.^{4.4}

5. ప్రోబయోటిక్ తీసుకోండి.

మీకు అవసరమైన మరియు అవసరం లేని సప్లిమెంట్లు చాలా గందరగోళంగా ఉంటాయి, కానీ సైన్స్ ఎక్కువగా ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు యొక్క విస్తారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను సూచిస్తోంది, మెరుగైన మానసిక స్థితి నుండి బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ వరకు. మీ మైక్రోబయోమ్పై పని చేయడం ప్రారంభించడానికి ఒక సులభమైన మార్గం ప్రెబియోటిక్ అధిక-నాణ్యత ప్రోబయోటిక్ను పాప్ చేయడం.⁵

శక్తి వ్యయం

మీ శక్తి వ్యయాన్ని ఎలా పెంచాలి

శక్తి వ్యయం అనేది శ్వాస తీసుకోవడం, రక్త ప్రసరణ, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం లేదా వ్యాయామం చేయడం వంటి శారీరక విధులను నిర్వహించడానికి వ్యక్తికి అవసరమైన శక్తి మొత్తం. శక్తి కేలరీలలో కొలుస్తారు మరియు మీ మొత్తం రోజువారీ శక్తి వ్యయం (TDEE) అనేది మీరు ప్రతిరోజూ బర్న్ చేసే కేలరీల సంఖ్య. బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి, శక్తి వినియోగం శక్తి వ్యయంతో సమతుల్యంగా ఉండాలి.¹

శక్తి వ్యయం అంటే ఏమిటి?

శక్తి వ్యయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, మీ శరీరం శక్తిని ఎలా ఉత్పత్తి చేస్తుందో మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. కదలిక మరియు రోజువారీ విధులకు ఇంధనాన్ని అందించడానికి, మీ శరీరం వేడి రూపంలో శక్తిని తయారు చేస్తుంది.

కిలోకాలరీలు అంటే ఏమిటి?

ఆహారంలో లభించే శక్తి కిలో కేలరీలలో లేదా మనం సాధారణంగా సూచించే కేలరీలలో కొలుస్తారు. సాంకేతికంగా చెప్పాలంటే, కిలో కేలరీలు అంటే ఒక కిలోగ్రాము నీటి ఉష్ణోగ్రతను ఒక డిగ్రీ సెల్సియస్ పెంచడానికి అవసరమైన వేడి మొత్తం. మీరు ప్రతిరోజూ శక్తి కోసం బర్న్ చేసే మొత్తం కేలరీల సంఖ్య మీ మొత్తం రోజువారీ శక్తి వ్యయం. శరీర పరిమాణం, లింగం, శరీర కూర్పు, జన్యుశాస్త్రం మరియు కార్యాచరణ స్థాయిని బట్టి మొత్తం రోజువారీ శక్తి వ్యయం వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతుంది. ఒక చిన్న, నిశ్చల స్త్రీకి మొత్తం శక్తి వ్యయం, ఉదాహరణకు, రోజుకు 1800 కేలరీలు లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉండవచ్చు. ఒక పెద్ద, చురుకైన మనిషికి TDEE, మరోవైపు, సులభంగా 2000 కేలరీలకు పైగా ఉంటుంది. ఈ ఉదాహరణలో ఉన్న వ్యక్తికి ఎక్కువ కండర ద్రవ్యరాశి, రోజువారీ కార్యాచరణ స్థాయి ఎక్కువ మరియు పెద్ద వ్యక్తి అయినందున, అతని TDEE ఎక్కువగా ఉంటుంది.²

బరువు తగ్గడం

బరువు తగ్గడానికి, మీ శరీరం మీరు తినే దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలను ఉపయోగించాలి. అంటే మీరు మీ శక్తి వ్యయాన్ని పెంచాలి, మీ క్యాలరీలను తగ్గించుకోవాలి లేదా, క్యాలరీ లోటును సృష్టించడానికి రెండింటినీ కలిపి చేయాలి. చాలా మంది నిపుణులు వారానికి 1-2 పౌండ్ల శరీర కొవ్వును కోల్పోవడానికి వారానికి 3500-7000 కేలరీల మొత్తం కేలరీల లోటును సృష్టించాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు వెబ్‌సైట్‌లు, డైట్ కంపెనీలు మరియు "నిపుణులు" కూడా చూడవచ్చు, బరువు తగ్గడం మీ లక్ష్యం అయినప్పుడు మీరు శక్తి వ్యయాన్ని విస్మరించమని లేదా కేలరీలు/కేలరీలను తగ్గించే పద్ధతి గతంలో మీకు విఫలమైనట్లు మీకు అనిపించవచ్చు. కానీ మీరు మీ కేలరీలను పోషకమైన ఆహారాల నుండి పొందినప్పటికీ, బరువు తగ్గడానికి మీ మొత్తం తీసుకోవడం తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందని గమనించడం ముఖ్యం. క్యాలరీ లోటును సృష్టించడం కాగితంపై సరళంగా అనిపించవచ్చు కానీ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించడం ఒక సవాలుగా ఉంటుంది. మీ రోజువారీ అలవాట్లను మార్చుకోవడం నేర్చుకోవడం సవాలుగా ఉంది.³

ఆహారం యొక్క థర్మిక్ ప్రభావం (TEF)

ఇది ప్రతికూలంగా అనిపించవచ్చు, కానీ మీరు తినేటప్పుడు కూడా మీరు శక్తిని ఖర్చు చేస్తారు. ఆహారాన్ని నమలడం మరియు జీర్ణం చేసే ప్రక్రియకు మీ శరీరం నుండి కృషి మరియు శక్తి అవసరం. మరియు కొన్ని ఆహారాలు ఇతరులకన్నా ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తాయి. శాస్త్రవేత్తలు దీనిని థర్మిక్ ఎఫెక్ట్ ఆఫ్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. దురదృష్టవశాత్తు, ఒంటరిగా తినడం వల్ల మీ బరువు తగ్గించే కార్యక్రమంలో గుర్తించదగిన వ్యత్యాసానికి తగినంత కేలరీలు బర్న్ చేయబడవు. కానీ మీకు ప్రతి ప్రయోజనాన్ని అందించడానికి, మీ మొత్తం రోజువారీ శక్తి వ్యయాన్ని కొద్దిగా తగ్గించడానికి ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేసే ఆహారాలను ఎంచుకోండి.⁴

మాత్రలు మరియు సప్లిమెంట్ల పాత్ర

మీ జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడే అనేక మాత్రలు మరియు సప్లిమెంట్‌లు ఉన్నాయి, ప్రతిరోజూ ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. కానీ ఈ డైట్ పిల్స్‌లో చాలా వరకు అసురక్షితమైనవి లేదా అసమర్థమైనవి. మీ వైద్యుడు సూచించినంత వరకు డైట్ మాత్రలు మరియు సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడవు. దురదృష్టవశాత్తు, ఏదైనా నిజం అనిపించడం చాలా బాగుంది అని అనిపిస్తే, అది సాధారణంగా ఉంటుంది. మీరు డైట్ పిల్స్‌తో

ప్రయోగాలు చేయడం గురించి ఆలోచిస్తుంటే క్షమించండి కంటే సురక్షితంగా ఉండటం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.⁵

బేసల్ ఎనర్జీ ఖర్చు మరియు విశ్రాంతి శక్తి వ్యయం

బేసల్ ఎనర్జీ ఎక్స్‌పెండిచర్ (బీఈఈ) అనేది జీవితానికి అనుకూలంగా ఉండే కనీస శక్తి ఖర్చు. *BEE* సాధారణంగా మొత్తం శక్తి వ్యయంలో 60%–70%ని సూచిస్తుంది. విశ్రాంతి శక్తి వ్యయం (*REE*) అనేది థర్మోస్టాట్ వాతావరణంలో భోజన వినియోగం, శారీరక శ్రమ లేదా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం లేకుండా విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఖర్చు చేసే శక్తి మొత్తం. *REE* నిజమైన బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు కంటే 10%–20% ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. *REE* కూడా *BEE*కి భిన్నంగా ఉంటుంది; అందులో, ఇది 12-18 గంటల విశ్రాంతి తర్వాత మేల్కొన్న తర్వాత ఉదయం కొలుస్తారు మరియు ఆ రోజులోని సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లపై ఆధారపడి ఉంటుంది.⁶

శక్తి వ్యయం: - మానవ శరీరంలోని ప్రతి కణం దాని నిర్మాణం మరియు క్రియాత్మక సామర్థ్యాలను నిర్వహించడానికి శక్తి అవసరం. జీవి యొక్క అన్ని కణాల నిర్మాణాన్ని నిర్వహించడానికి అవసరమైన ఈ శక్తిని బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్ అంటారు మరియు కొన్నిసార్లు విశ్రాంతి జీవక్రియ రేటుకు పర్యాయపదంగా ఉపయోగించబడుతుంది.⁷

ఒక వ్యక్తి యొక్క బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు ఉచిత కొవ్వు ద్రవ్యరాశి (*FFM*) మొత్తం మరియు నిష్పత్తికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. *FFM* కొవ్వు ద్రవ్యరాశి కంటే ఏడు రెట్లు ఎక్కువ జీవక్రియ చురుకుగా ఉన్నట్లు చూపబడింది. కొంతవరకు *FFM* శాతం ఎక్కువగా ఉన్నందున మగవారు ఆడవారి కంటే 5%–10% అధిక బేసల్ మెటబాలిక్ రేటును ఎందుకు ప్రదర్శిస్తారో ఇది వివరిస్తుంది. పెరుగుదల యొక్క డిమాండ్ కారణంగా శిశువులు మరియు యుక్తవయస్కుల అధిక జీవక్రియ రేటు కూడా పెరిగిన బేసల్ మెటబాలిక్ రేటుకు దారితీస్తుంది. *FFM* అనేది సజాతీయ ద్రవ్యరాశి కాదు కానీ వివిధ జీవక్రియ రేటును ప్రదర్శించే వివిధ అవయవాలు మరియు కణజాలాలను కలిగి ఉంటుంది.⁸

ఫ్రైటీస్ & ఎనర్జీ అవసరాల అంచనా: - బేసల్ ఎనర్జీ వ్యయాన్ని ప్రామాణిక సూత్రాలలో ఒకదానిని ఉపయోగించి వయస్సు, ఎత్తు మరియు బరువు నుండి లెక్కించవచ్చు.⁹

ఎనర్జీ బ్యాలెన్స్ — తీసుకోవడం మరియు ఖర్చు మరియు పోషకాహారం: - మొత్తం ఫిట్‌నెస్,

వెల్నెస్ మరియు ఒకరి ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా తగిన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యానికి సంబంధించి ఈ అన్ని అంశాల మధ్య బలమైన సంబంధం ఉంది. బరువు తగ్గించే ప్రణాళికలు, విశ్రాంతి శక్తి వ్యయం మరియు మొత్తం శారీరక శ్రమకు సంబంధించి శక్తి వ్యయం గురించి తెలుసుకోవాలి.¹⁰

ఫిజికల్ యాక్టివిటీని ఎంజాయ్మెంట్ చేయడం

పిల్లలు మరియు యువత దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పెంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమతో కూడిన జీవనశైలిని అభివృద్ధి చేయాలి. దీన్ని చేయడానికి, శారీరక శ్రమను ఆనందించేలా చేయడం ద్వారా మరియు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలనే అంతర్గత కోరిక కారణంగా వారిని తిరిగి వచ్చేలా చేయడం ద్వారా "పిల్లలను ఆస్ చేయడం" అని అర్థం. ఆహ్లాదకరమైన అనుభవాలను అందించడం అనేది యువతలో కార్యాచరణ స్థాయిలను పెంచడం, వ్యాయామం యొక్క విలువ గురించి వారి వైఖరి మరియు చివరికి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ఫలితాల కోసం ఒక శక్తివంతమైన వ్యూహం. కానీ పిల్లలు మరియు యువతకు శారీరక శ్రమ సరదాగా ఉండే సంభావ్యతను ఏ అంశాలు మెరుగుపరుస్తాయి? మరింత ప్రత్యేకంగా, శారీరక శ్రమలో పాల్గొనేందుకు పిల్లల ఆసక్తిని ఏ సామాజిక, పర్యావరణ మరియు వ్యక్తిగత వ్యత్యాస కారకాలు నిర్వహిస్తాయి లేదా పెంచుతాయి? క్లబ్ వాలీబాల్, లిటిల్ లీగ్ బేస్ బాల్, ఏజ్-గ్రూప్ స్విమ్మింగ్ మరియు హై-లెవల్ ఫిగర్ స్కేటింగ్ వంటి వివిధ కార్యకలాపాలలో యువత ఆనందానికి అనేక వనరులు ఉన్నాయి. బలమైన ఆస్వాదన మూలాలలో సానుకూల సామాజిక పరస్పర చర్యలు, తల్లిదండ్రులు, కోచ్లు మరియు సహచరుల నుండి మద్దతు మరియు ప్రమేయం, శారీరక సామర్థ్యం యొక్క స్వీయ-అవగాహన, శారీరక సామర్థ్యానికి సామాజిక గుర్తింపు, నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడంలో మరియు ప్రదర్శించడంలో చేసే కృషి, నైపుణ్యం మరియు నైపుణ్యాల సాధన మరియు కదలికలు ఉన్నాయి. సంచలనాలు. ఇతర సాధన డొమైన్లలో (విద్యాపరమైన, సంగీతం, కళ) కనిపించని శారీరక శ్రమ అనుభవాలకు చలన సంచలనాలు ఒక ప్రత్యేక భాగాన్ని సూచిస్తాయి. పిల్లలు మరియు యువకులు తరచుగా ఈత కొట్టేటప్పుడు లేదా స్కియింగ్ చేస్తున్నప్పుడు నీటిలో గైడింగ్ చేయడం, రోలర్బ్లేడ్లపై వేగంగా వెళుతున్నప్పుడు మార్గం గురించి చర్చించడం మరియు జిమ్నాస్టిక్స్ మరియు స్కేటింగ్లలో గాలిలో పల్లీలు కొట్టడం వంటి వాటి నుండి ఉల్లాసాన్ని నివేదిస్తారు. మేము వినోదాన్ని అనుభవించే అవకాశాలను అందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఈ ప్రత్యేక ఆనంద వనరుల గురించి మనం గుర్తుంచుకోవాలి.¹

క్రీడల నిబద్ధత అనేది ఒక కార్యాచరణలో పాల్గొనడం కొనసాగించాలనే కోరిక మరియు సంకల్పంగా నిర్వచించబడింది. బహుళ నిర్ణయాధికారులు ఒక కార్యాచరణ పట్ల నిబద్ధతను

సానుకూలంగా లేదా ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. స్పోర్ట్ ఎంజాయ్మెంట్ అనేది ఆనందం, ఇష్టం మరియు సరదా భావాలను ప్రతిబింబించే కార్యాచరణకు సానుకూల ప్రభావవంతమైన ప్రతిస్పందనగా నిర్వచించబడింది. ప్రమేయం ప్రత్యామ్నాయాలు ప్రస్తుత కార్యాచరణలో నిరంతర భాగస్వామ్యంతో పోటీపడే ఇతర కార్యకలాపాల ఆకర్షణను ప్రతిబింబిస్తాయి. ఒకరి ప్రస్తుత ప్రమేయాన్ని నిలిపివేయడానికి మూడు అడ్డంకులు గుర్తించబడ్డాయి. వ్యక్తిగత పెట్టుబడులు సమయం, కృషి, శక్తి మరియు కార్యకలాపంలో పాల్గొనడం నిలిపివేసినట్లయితే కోల్పోయే ఇతర వనరులకు సంబంధించినవి. సాంఘిక పరిమితులు ముఖ్యమైన పెద్దలు మరియు సహచరుల నుండి ప్రమేయాన్ని కొనసాగించడానికి బాధ్యత యొక్క భావాన్ని కలిగించే కార్యాచరణలో ఉండటానికి ఒత్తిడిని సూచిస్తాయి. చివరగా, ప్రమేయం అవకాశాలు స్పేహాలు, పెద్దలతో సానుకూల పరస్పర చర్యలు, నైపుణ్యం నైపుణ్యం మరియు మెరుగైన శారీరక కండిషనింగ్ లేదా ప్రదర్శన వంటి శారీరక శ్రమలో నిరంతర భాగస్వామ్యం నుండి ఆశించిన ప్రయోజనాలు.²

పిల్లలలో శారీరక శ్రమను మెరుగుపరచడం

సామర్థ్యం మరియు ఆత్మగౌరవం యొక్క అవగాహనలు ఆనందం మరియు శారీరక శ్రమ ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల, నిరంతర ఆసక్తి మరియు భాగస్వామ్యాన్ని నిర్ధారించడానికి శారీరక సామర్థ్యం యొక్క పిల్లల స్వీయ-మూల్యాంకనాలను నిర్వహించడం మరియు మెరుగుపరచడంపై జోక్య వ్యూహాలు తప్పనిసరిగా దృష్టి సారించాలి. శారీరక శ్రమతో అనుబంధించబడిన ఆనందం మరియు ఇతర సానుకూల భావోద్వేగ అనుభవాలు శారీరక శ్రమ మరియు వాస్తవ స్థాయిల పట్ల నిబద్ధతను కలిగి ఉంటాయి. ప్రత్యామ్నాయ అనారోగ్య కార్యకలాపాల కంటే పిల్లలు చేసే కార్యకలాపాలు సరదాగా మరియు ఆకర్షణీయంగా ఉండాలి. చివరగా, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, కోచ్లు మరియు సహచరుల నుండి సామాజిక మద్దతు సానుకూల స్వీయ-విశ్వాసాలు, ఆనందం మరియు కార్యాచరణను కొనసాగించడానికి ప్రేరణ అవసరం. సామాజిక మద్దతు, స్వీయ-మూల్యాంకనాలు, ఆనందం మరియు శారీరక శ్రమ మధ్య అర్థవంతమైన సంబంధాలు ఉన్నాయి. పిల్లలలో ప్రేరణ మరియు శారీరక శ్రమను నిర్వహించడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి అనేక వ్యూహాలు ఉన్నాయి. సరైన సవాళ్లను అందించండి. సరైన ఛాలెంజ్ అనేది పిల్లల సామర్థ్యాలకు సంబంధించిన క్లిష్టత స్థాయికి సరిపోలుతుంది. అందువల్ల,

పిల్లల విజయవంతమైన నైపుణ్యాల నైపుణ్యం అందుబాటులో ఉంటుంది, అయితే వారు లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమైన కృషి మరియు పట్టుదలని తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి. సరైన సవాళ్ల గురించి ఒకరు ఆలోచించవచ్చు, 'కార్యకలాపాన్ని పిల్లలకి సరిపోల్పడం, మరియు పిల్లల కార్యాచరణకు కాదు.' పిల్లల ప్రతిభకు సంబంధించి చాలా తేలికైన నైపుణ్యాలు బోరింగ్ మరియు వాస్తవిక లక్ష్యాలను అనుమతించవు. నిరంతర ప్రయత్నాలు విఫలమైనప్పుడు చాలా కష్టతరమైన నైపుణ్యాలు ఆందోళన మరియు నిరాశను ప్రేరేపిస్తాయి. పిల్లలు నైపుణ్యాలు, ప్రయత్నాల వ్యయం మరియు స్వీయ-అభివృద్ధి యొక్క నైపుణ్యాన్ని వారు శారీరకంగా ఎంత సమర్థుడో నిర్ణయించడానికి ప్రమాణాలుగా ఉపయోగిస్తున్నందున, సరైన సవాళ్లు పిల్లలకు వారి సామర్థ్యాలలో అత్యధునికమైన సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు ప్రదర్శించడానికి ఒక ప్రధాన అవకాశాన్ని అందిస్తాయి. ఉపాధ్యాయులు, కోచ్లు మరియు తల్లిదండ్రులు నైపుణ్యాలు మరియు శారీరక కార్యకలాపాలలో అభివృద్ధి పురోగతిని నిర్ధారించాలి, శారీరక శ్రమ కోసం వాస్తవిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించడంలో పిల్లలతో సహకరించాలి మరియు సరైన సవాళ్లను అనుమతించడానికి ఆటలు లేదా కార్యకలాపాలను సవరించాలి.³

మాస్టర్ మోటివేషనల్ క్లెమేట్ను సృష్టించండి

శిక్షణా వాతావరణం లేదా కార్యకలాపాలు జరిగే ప్రేరణాత్మక వాతావరణాన్ని రూపొందించడం ద్వారా శిక్షకులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పిల్లల నమ్మకాలు, ప్రభావశీల ప్రతిస్పందనలు మరియు ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేస్తారు. ప్రేరణాత్మక వాతావరణం విజయం ఎలా నిర్వచించబడింది, పిల్లలు ఎలా మూల్యాంకనం చేయబడతారు, ఏది గుర్తించబడింది మరియు విలువైనది మరియు తప్పులను ఎలా చూస్తారు అనే దానిపై దృష్టి పెడుతుంది. నైపుణ్యం కలిగిన ప్రేరణాత్మక వాతావరణం నేర్చుకోవడం, కృషి మరియు స్వీయ-అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు తప్పులు అభ్యాస ప్రక్రియలో భాగంగా పరిగణించబడతాయి. విజయం స్వీయ-ప్రస్తావన, మరియు వ్యక్తిగత మెరుగుదలలు గుర్తించబడతాయి, ప్రశంసించబడతాయి మరియు నొక్కి చెప్పబడతాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, పనితీరు వాతావరణం సహచరులతో అనుకూలమైన పోలికపై దృష్టి సారించే గుర్తింపు కోసం నార్మ్-రిఫరెన్స్ మోడల్ను మరియు విజయాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. పాల్గొనేవారు గ్రహించిన ప్రేరణాత్మక వాతావరణం వారి సామర్థ్యం, శారీరక శ్రమ పట్ల ఆకర్షణ

మరియు ప్రేరణపై వారి అవగాహనలను ప్రభావితం చేస్తుంది. *TARGET* అనే సంక్షిప్త పదం శారీరక శ్రమ సందర్భాలలో నైపుణ్యం కలిగిన ప్రేరణాత్మక వాతావరణాన్ని రూపొందించడానికి సమర్థవంతమైన వ్యూహాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. *TARGET* అంటే టాస్క్, అథారిటీ, రికగ్నిషన్, గ్రూపింగ్, మూల్యాంకనం మరియు సమయం యొక్క కొలతలు. ప్రత్యేకించి, టాస్క్ వైవిధ్యం మరియు సరైన సవాళ్లు, ఎంపికకు అవకాశాలు మరియు భాగస్వామ్య నిర్ణయం తీసుకోవడం, కృషిని గుర్తించడం మరియు స్వీయ-అభివృద్ధి, భాగస్వామి మరియు చిన్న-సమూహ సమస్య-పరిష్కార పనులు, స్వీయ-సూచన ప్రమాణాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించిన మూల్యాంకన ప్రమాణాలు మరియు అభ్యాసానికి తగిన సమయం మరియు నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించే నైపుణ్యాలు నైపుణ్యం గల వాతావరణాన్ని పెంచడానికి పదార్థాలను నిర్వచిస్తాయి. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు కోచ్‌లు ఈ "లక్ష్యంగా" లక్ష్యాలను సాధించడానికి శారీరక శ్రమ వాతావరణానికి రంగులు వేయడంపై అభియోగాలు మోపుతారు. నైపుణ్యం గల వాతావరణం పోటీ, విభిన్న సామర్థ్యాలు, వ్యక్తిగత మెరుగుదల ఆధారంగా గుర్తింపు మరియు తోటివారి పోలికను తగ్గించడం కంటే సహకార అభ్యాసాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. ఇటువంటి వాతావరణం సానుకూల తోటివారి సంబంధాలను పెంపొందించడానికి, తోటివారి అంగీకారాన్ని పెంపొందించడానికి మరియు సన్నిహిత స్నేహ అభివృద్ధికి అవకాశాలను సృష్టించడానికి కూడా చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది.⁴

ఫిజికల్ యాక్టివిటీని సరదాగా చేయండి

ప్రేరేపిత ప్రవర్తన యొక్క బలమైన అంచనాగా ఎప్పటికప్పుడు ఆనందం ఉద్భవిస్తుంది. మనం చేసే కార్యకలాపాలను మనం ఆస్వాదించినప్పుడు, వాటిని మరింత తరచుగా చేయాలనుకుంటున్నాము. ఇది పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులకు మాత్రమే కాకుండా పెద్దలకు కూడా వర్తిస్తుంది! కార్యకలాపాలను సరదాగా చేసేది ఏమిటి? పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారితో చేసిన అధ్యయనాల నుండి, అధిక చర్య మరియు స్కోరింగ్, చర్యలో అధిక వ్యక్తిగత ప్రమేయం, సన్నిహిత గేమ్‌లు మరియు స్నేహాన్ని ధృవీకరించే అవకాశాలు కార్యాచరణ ఆనందానికి కీలకమని మాకు తెలుసు. చేంజ్-ఆఫ్-పేస్ యాక్టివిటీస్ (ఉదా., విభిన్న

శారీరక శ్రమ యొక్క ఉపభాగాలు & అంశాలు

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ యొక్క భాగాలు

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ యొక్క 5 భాగాలు తరచుగా మన పాఠశాల వ్యవస్థలు, ఆరోగ్య క్లబ్బులు మరియు ఫిట్నెస్ సెంటర్లలో మనం నిజంగా ఎంత మంచి ఆకృతిలో ఉన్నామో అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడతాయి. మొత్తం ఫిట్నెస్ను తయారు చేసే 5 భాగాలు:¹

- కార్డియోవాస్కులర్ ఓర్పు
- కండరాల బలం
- కండరాల ఓర్పు
- వశ్యత
- శరీర కూర్పు

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్కు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కదానిలో శరీరం ఎంత బాగా పనిచేస్తుందనే దాని ద్వారా టోటల్ ఫిట్నెస్ని నిర్వచించవచ్చు. మీ శరీర బరువును బెంచ్ ప్రెస్ చేయగలగడం సరిపోదు. మీరు ఒక మైలు పరుగెత్తడాన్ని ఎంత బాగా నిర్వహించగలరో కూడా మీరు గుర్తించాలి.²

వ్యక్తిగత భాగాలను నిశితంగా పరిశీలించడం: కార్డియోవాస్కులర్ ఓర్పు అనేది నిరంతర పనిభారం సమయంలో శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ మరియు ఇంధనాన్ని అందించడానికి కలిసి పనిచేయడానికి గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం. జాగింగ్, సైక్లింగ్ మరియు ఈత వంటివి ఉదాహరణలు.³

కండరాల బలం అనేది కండరం ఉత్పత్తి చేయగల శక్తి. ఉదాహరణలు బెంచ్ ప్రెస్, లెగ్ ప్రెస్ లేదా బైసెప్ కర్ల్. పుష్-అప్ పరీక్ష చాలా తరచుగా కండరాల బలాన్ని పరీక్షించడానికి ఉపయోగిస్తారు. కండరాల ఓర్పు అనేది కండరాలు అలసట లేకుండా నిరంతరం పని చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణలు సైక్లింగ్, స్టెప్ మెషీన్లు మరియు ఎలిప్టికల్ మెషీన్లు. సిట్-అప్ పరీక్ష చాలా తరచుగా కండరాల ఓర్పును పరీక్షించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఫ్లెక్సిబిలిటీ అనేది ఒక నిర్దిష్ట జాయింట్ కోసం అందుబాటులో ఉన్న చలన శ్రేణి ద్వారా కదిలే ప్రతి ఉమ్మడి సామర్థ్యం.

ఉదాహరణలు వ్యక్తిగత కండరాలను సాగదీయడం లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి నిర్దిష్ట క్రియాత్మక కదలికలను నిర్వహించగల సామర్థ్యం. సిబ్ అండ్ రీచ్ టెస్ట్ చాలా తరచుగా వ్యతను పరీక్షించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. శరీర కూర్పు అనేది లీస్ కండర ద్రవ్యరాశి, ఎముక మరియు అవయవాలతో పోలిస్తే కొవ్వు ద్రవ్యరాశి మొత్తం. నీటి అడుగున బరువు, స్కిన్ఫోల్డ్ రీడింగ్లు మరియు బయోఎలక్ట్రికల్ ఇంపెడెన్స్ ఉపయోగించి దీనిని కొలవవచ్చు. శరీర కొవ్వును కొలవడానికి నీటి అడుగున బరువును "బంగారు ప్రమాణం"గా పరిగణిస్తారు, అయితే ఈ రకమైన కొలతలు చేయడానికి అవసరమైన పరికరాల పరిమాణం మరియు ఖర్చు కారణంగా చాలా తక్కువ ప్రదేశాలు ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి.⁴

చర్యలో శారీరక దృఢత్వం యొక్క భాగాలు

లేడీస్, ఫిజికల్ ఫిట్గా ఉండటం అంటే కేవలం బికినీలో అందంగా కనిపించడం లేదా వెనుకవైపు బిగుతుగా ఉండటం లేదా ఊపుతున్నప్పుడు మీ చేతుల్లో కొవ్వు వేలాడుతూ ఉండటమే కాదు. పెద్దమనుషులు, శారీరకంగా ఫిట్గా ఉండటం అనేది మీరు ఎంత బరువుతో బెంచ్ ప్రెస్ చేయగలరు, మీ కండరపుష్టి ఎంత పెద్దది, లేదా మీరు అబ్స్ కోసం ఫోర్-ప్యాక్ లేదా సిక్స్-ప్యాక్ కలిగి ఉన్నారా అనే దాని గురించి కాదు. ఖచ్చితంగా, ఇదంతా మంచి విషయం. అయినప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరూ శారీరకంగా దృఢమైన వ్యక్తిగా నిర్వచించబడటానికి శారీరక దృఢత్వం యొక్క అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.⁵

శారీరక దృఢత్వం యొక్క 11 భాగాలు:

- చురుకుదనం
- సంతృప్తనం
- శరీర కూర్పు
- కార్డియోవాస్కులర్ ఓర్పు
- సమన్వయ
- వ్యత
- కండరాల ఓర్పు
- కండరాల బలం

- శక్తి
- ప్రతిస్పందన సమయం
- వేగం

ఫిట్నెస్లోని మొత్తం 11 భాగాలు ప్రతి ఒక్కరి రోజువారీ జీవితంలో ఉంటాయి. మీరు దానిని గ్రహించకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు, మార్లో క్రీస్మస్ షాపింగ్ సమయంలో గుంపు గుండా వేగంగా నడిచేటప్పుడు మీరు చురుకుదనాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కాస్ట్కో నుండి కిరాణా సామగ్రిని దించుతున్నప్పుడు కండరాల బలం మరియు ఓర్పు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. మీరు మీ కారును పని చేయడానికి లేదా పిల్లలను పాఠశాలకు తీసుకెళ్లడానికి ప్రతి రోజు మీ ప్రతిచర్య సమయం సవాలు చేయబడుతోంది. మీరు బయట ఎక్కువసేపు నడవకూడదని ఎంచుకున్న ప్రతిసారీ మీ శరీర నిర్మాణం స్తబ్ధంగా ఉంటుంది మరియు బదులుగా రియల్ గృహిణులు లేదా మీకు ఇష్టమైన క్రీడా బృందాన్ని చూస్తున్నారు. ఒక వ్యాయామంలో 11 భాగాలలో 10ని చేర్చడానికి ప్రయత్నించడం అసాధ్యం అనిపించవచ్చు. అయితే కొంత సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు వ్యాయామ దశ లేదా కొన్ని డంబెల్స్, మెడిసిన్ బాల్ మరియు మీ శరీరాన్ని ఉపయోగించే శిక్షణా సెషన్ను పరిగణించండి. మీరు ఒక వ్యాయామంలో 10 భాగాలను చేర్చవచ్చని మీరు కనుగొంటారు. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని మొత్తం 11 భాగాలను తెలుసుకోవడం వల్ల మీరు దృఢంగా మరియు సన్నగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఏ వయసులోనైనా మీ ఫిట్నెస్ స్థాయిని పెంచుతుంది. జిమ్కి వెళ్లేటప్పుడు లేదా సాయంత్రం నడకకు వెళ్లేటప్పుడు ఈ భాగాలను మరచిపోకూడదు. మీరు అదనపు పుష్-అప్ చేయడం లేదా మీ వేగాన్ని పెంచుకోవడం మరియు తేలికపాటి జాగ్ చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. మీ శిక్షణను ఆస్వాదించండి మరియు ఆనందించండి.⁶

శరీర సౌస్థవం

శారీరక దృఢత్వం మరియు శ్రేయస్సు అవసరం, ముందుగా చర్చించినట్లుగా, అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ క్రింది విధంగా శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అతడు/ఆమె స్పృహతో స్వీకరించినప్పుడు వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది:

శారీరక దృఢత్వం: - మెరుగుపరుస్తుంది:

- శరీర వ్యవస్థలోని అన్ని కణజాలాలకు మరియు అవయవాలకు ఆక్సిజన్ లభ్యతను పెంచడం

ద్వారా గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల పనితీరు

- కండరాల స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది
- మంచి భంగిమ, దామాషా ఫిగర్ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు తద్వారా సానుకూల శరీర చిత్రం మరియు శారీరక రూపాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది
- గాయం మరియు అనారోగ్యం తర్వాత త్వరగా కోలుకోవడానికి హామీ ఇస్తుంది
- హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది
- శరీరంలోని అవాంఛనీయ కొవ్వును తగ్గిస్తుంది మరియు నియంత్రిస్తుంది
- ఆదర్శ శరీర బరువు నిర్వహణ
- ఒక వ్యక్తి యొక్క పెరిగిన శక్తి స్థాయి
- నిరాశ మరియు ఆందోళనను తగ్గించడం ద్వారా మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది
- అలసటను వాయిదా వేస్తుంది మరియు తీవ్రమైన చర్య తర్వాత రికవరీ సమయాన్ని తగ్గిస్తుంది
- జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలకు సహాయపడుతుంది
- వారిని ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిస్తుంది మరియు వృద్ధాప్య ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది

అన్ని వయసుల వారికి శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటం ముఖ్యం. పూర్తి స్థాయికి మెరుగైన జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు అన్ని అవకాశాలను ఆస్వాదించడానికి, ఒకరు శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలోని అన్ని దశలలో శారీరక దృఢత్వం చాలా అవసరం. ఫిట్నెస్ సాధించడానికి, వివిధ మోడ్లు మరియు పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అటువంటి పద్ధతులను అవలంబించే ముందు, ప్రతి వ్యక్తికి గాయాలయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కార్యకలాపాలకు ముందు వేడెక్కడం మరియు కార్యకలాపాల తర్వాత చల్లబరచడం చాలా అవసరం.

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ యొక్క భాగాలు: - శారీరక దృఢత్వాన్ని ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఫిట్నెస్ మరియు నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిట్నెస్ గా వర్గీకరించవచ్చు. ఆరోగ్య సంబంధిత భాగాలు:

- కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్నెస్
- కండరాల బలం
- కండరాల ఓర్పు,
- శరీర కూర్పు
- వశ్యత.

నైపుణ్యానికి సంబంధించిన ఫిట్నెస్ భాగాలు

- చురుకుదనం
- సంతృప్తి
- న్యూరో మస్కులర్ అడాప్టేషన్స్ మరియు కోఆర్డినేటివ్ ఎబిలిటీస్
- వేగం
- బలం
- ప్రతిస్పందన సమయం

కార్డియో-రెస్పిరేటరీ ఓర్పు అనేది నిరంతర శారీరక శ్రమ సమయంలో ఇంధనాన్ని సరఫరా చేయడానికి శరీరం యొక్క ప్రసరణ మరియు శ్వాసకోశ వ్యవస్థల సామర్థ్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ కార్డియో-రెస్పిరేటరీ ఓర్పును మెరుగుపరచడానికి, నడక, పరుగు, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, సైకిల్ తొక్కడం వంటి నిరంతర సమయం కోసం మీ హృదయ స్పందన రేటును సురక్షితమైన స్థాయిలో ఉండేలా చేసే కార్యకలాపాలను ప్రయత్నించండి. మీరు ఎంచుకున్న కార్యకలాపానికి తగినంత శ్రమ ఉండదు. మీ కార్డియో-రెస్పిరేటరీ ఓర్పును మెరుగుపరచండి. మీరు ఆనందించే కార్యచరణతో నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు మరింత తీవ్రమైన వేగాన్ని పెంచడానికి క్రమంగా పని చేయండి. కండరాల బలం అనేది కండరాలు లేదా కండరాల సమూహాలకు వర్తించే శక్తి మొత్తం, ఇది ఒక గరిష్ట ప్రయత్నం (సంకోచం) చేయవచ్చు. బరువులు లేదా గురుత్వాకర్షణ శక్తితో సంబంధం లేకుండా మీ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి కీలకం. మీరు కండరాల బలాన్ని పొందాలనుకుంటే, బరువులు ఎత్తడం (సరైన పర్యవేక్షణలో) వంటి వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి.⁷

ఫిజికల్ యాక్టివిటీ & వ్యాయామం మధ్య వ్యత్యాసం

శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామం మధ్య తేడా ఏమిటి?

జీవితంలో, మనకు అదనపు సమయాన్ని ఇచ్చే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. మన శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో సహాయపడే పనులను చేయడం ద్వారా మనం అదనపు సమయాన్ని ఉపయోగించుకునే మార్గాలలో ఒకటి. మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి వ్యాయామం. వ్యాయామం మన గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, విషయాలను గుర్తుంచుకోగల మన సామర్థ్యాన్ని, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు లెక్కలేనన్ని ఇతర ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే, రోజువారీ వ్యాయామం చేసే విషయంలో చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. చాలా మంది వ్యక్తులు సాధారణంగా శారీరక శ్రమను వ్యాయామంగా పొరబడతారు. కానీ మీరు అడగవచ్చు తేడా ఏమిటి?

వ్యాయామం vs. ఫిజికల్ యాక్టివిటీ:- అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ మరియు అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, ఈ క్రిందివి వరుసగా శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం మరియు హృదయ వ్యాయామాల నిర్వచనాలు:²

- శారీరక శ్రమ అనేది శక్తి అవసరమయ్యే కండరాల ద్వారా జరిగే ఏదైనా కదలిక. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఇది ఒక వ్యక్తి చేసే ఏదైనా కదలిక.
- వ్యాయామం అనేది నిర్వచనం ప్రకారం, ప్రణాళిక, నిర్మాణాత్మక, పునరావృత మరియు ఉద్దేశపూర్వక కదలిక. శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేదా నిర్వహించడానికి కూడా వ్యాయామం ఉద్దేశించబడింది.
- కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాయామం, నిర్వచనం ప్రకారం, రక్తాన్ని పంపే చేయడానికి మరియు శరీర కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ను పంపిణీ చేయడానికి గుండె సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి గుండె మరియు వాస్కులర్ సిస్టమ్లను సవాలు చేసే వ్యాయామం.

ఏదైనా కేవలం శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం కాదా అని నిర్ణయించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు

దృష్టి పెట్టవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, మనల్ని మనం కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం:

- "నేను నా శారీరక దృఢత్వాన్ని లేదా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను కాబట్టి నేను ఇలా చేస్తున్నానా?"
- "నేను దీన్ని వారం నుండి వారం వరకు లేదా రోజు వారీగా స్థిరంగా చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నానా?"

ఈ రెండింటికి లేదా ఈ ప్రశ్నలలో ఒకదానికి సమాధానం లేదు అయితే, ఆ చర్య బహుశా వ్యాయామంగా పరిగణించబడదు మరియు ఇది నిజంగా శారీరక శ్రమ. మీరు రెండింటికి అవును అని సమాధానం ఇచ్చినట్లయితే, అది వ్యాయామంగా పరిగణించబడుతుంది.

శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామం కలపడం:- మన దైనందిన జీవితంలో, కిరాణా దుకాణంలో నడవడం మరియు బండిని తోయడం, తోటపని మరియు లాండ్రి బుట్టను ఉతికే యంత్రానికి తీసుకెళ్లడం వంటి అనేక శారీరక శ్రమలు చేస్తాము. ఇవి సాధారణ ఉదాహరణలు, అయితే వ్యాయామం కోసం కొన్ని ఉదాహరణలు ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రతిరోజు నడవడం, సమూహ వ్యాయామం చేయడం లేదా మీ కుక్కను నడవడం వంటివి.³

అన్ని శారీరక శ్రమలు మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు దోహదపడతాయని మరియు శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో వ్యాయామం సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు ముఖ్యమైన ఆధారాలను చూపుతున్నాయి. వీటిలో ఒకటి మాత్రమే చేయడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, రెండింటి కలయిక మన ఆరోగ్యంపై గొప్ప ప్రభావాన్ని తెస్తుంది.^{4,5}

మీరు మీ చివరి 24 గంటలు ఎలా గడిపారు? సాధారణ 24 గంటల వారపు రోజులో మీరు

ఏమి చేస్తారు?

కొన్ని క్షణాలు తీసుకోండి మరియు ఆ 24 గంటలను విభజించండి మరియు మీరు సాధారణంగా ఆ సమయాన్ని ఎలా గడుపుతున్నారో ఆలోచించండి. మీరు నిద్రించడానికి ఎన్ని గంటలు గడిపారు? మీరు కూర్చోని ఎన్ని గంటలు గడిపారు (మీరు కారులో కూర్చున్న సమయాలు, మీరు

తినే సమయంలో మొదలైన వాటిని మర్చిపోవద్దు)? మీరు కదలడానికి ఎన్ని గంటలు గడిపారు?

మీరు మీ 24-గంటల స్వీయ ప్రతిబింబ కార్యచరణను పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ కదలిక సమయం గురించి మరింత ప్రత్యేకంగా ఆలోచించండి. మీరు ఎలాంటి ఉద్యమం చేశారు? ఆ ఉద్యమం యొక్క తీవ్రత మరియు ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా, అమెరికన్లు కనీసం 30 నిమిషాల రోజువారీ వ్యాయామం మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరమని పదే పదే విన్నారు. అయితే, వ్యాయామం చేయడానికి ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నామో, ఎంత సమయం కూర్చోవడం కూడా అంతే ముఖ్యమని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. వ్యాయామం చేసేవారిని వర్ణించడానికి ఒక కొత్త పదం రూపొందించబడింది, కానీ వారి రోజులలో ఎక్కువ భాగం నిశ్చలంగా గడిపేది: యాక్టివ్ సోఫా పొటాటో.⁸

"మంచం బంగాళాదుంప" అనే పదం సాధారణంగా చుట్టూ కూర్చుని టీవీ చూడటానికి ఇష్టపడే సోమరి వ్యక్తిని సూచిస్తుంది, అయితే "యాక్టివ్ సోఫా పొటాటో" అనేది రోజులో ఎక్కువ భాగం క్రియారహితంగా ఉండే వ్యక్తిని సూచిస్తుంది, కానీ క్రమం తప్పకుండా 30 నిమిషాలలో పొందేలా చేస్తుంది. చాలా రోజులలో వ్యాయామం. చురుకైన సోఫా బంగాళాదుంప తప్పనిసరిగా సోమరితనం కాదు, కానీ అతని లేదా ఆమె ఎక్కువ సమయం విశ్రాంతి సమయంలో, పనిలో (మరియు పనికి మరియు బయటికి రాకపోకలు చేస్తున్నప్పుడు) మరియు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, వారు 30 లేదా నిమిషాల రోజువారీ వ్యాయామం మినహా రోజంతా దాదాపు పూర్తిగా శారీరకంగా నిష్క్రియంగా ఉంటారు. 30 నిమిషాల వ్యాయామం పూర్తిగా ప్రయోజనకరమైనది మరియు ఆరోగ్యకరమైనది అయినప్పటికీ, మిగిలిన రోజు విపరీతమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ శారీరక నిష్క్రియాత్మకతను దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అభివృద్ధికి స్వతంత్ర ప్రమాద కారకంగా గుర్తించింది మరియు ఇది ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు నాల్గవ ప్రధాన కారణం.⁹

కాబట్టి, వ్యాయామం మరియు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం మధ్య మనం సరిగ్గా ఎలా తేడా చూపుతాము? మరియు వ్యత్యాసం ముఖ్యమా? విషయాలను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడే కొన్ని నిర్వచనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.¹⁰

• శారీరక శ్రమ అనేది శక్తి అవసరమయ్యే అస్థిపంజర కండరాలచే నిర్వహించబడే కదలిక. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఎవరైనా చేసే ఏదైనా కదలిక శారీరక శ్రమ.¹¹

• వ్యాయామం, అయితే, శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ఉద్దేశించిన ప్రణాళిక, నిర్మాణాత్మక, పునరావృత మరియు ఉద్దేశపూర్వక కదలిక. వ్యాయామం అనేది శారీరక శ్రమ యొక్క ఉపవర్గం.¹²

శారీరక శ్రమ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు సానుకూలంగా దోహదపడుతుందని పరిశోధన ముఖ్యమైన సాక్ష్యాలను అందిస్తుంది. వ్యాయామం శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది, ఇందులో ఐదు నిర్దిష్ట భాగాలు ఉంటాయి:

- కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్
- కండరాల బలం ఫిట్నెస్
- కండరాల ఓర్పు ఫిట్నెస్
- ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఫిట్నెస్
- శరీర కూర్పు

అమెరికన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ రోజువారీ శారీరక శ్రమ మరియు నిర్మాణాత్మక వ్యాయామం (క్యాన్సర్ సూచికలకు సంబంధించి) రెండింటి ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పింది.

మీరు శారీరకంగా మరింత చురుకుగా ఎలా మారవచ్చు?

నిశ్చల జీవనశైలిని మరింత చురుకైనదిగా మార్చడం ప్రారంభించడానికి సులభమైన మార్గం, ఎక్కువగా నిలబడటం మరియు తక్కువ కూర్చోవడం. మీరు రోజంతా డెస్క్లో పని చేస్తే, మీరు నిలబడాల్సిన వర్క్ స్టేషన్ ను సృష్టించండి (అందువలన మరింత తరలించండి). భోజన సమయంలో మరియు పనికి ముందు లేదా తర్వాత నడవడానికి అవకాశాలను సృష్టించడం గురించి ఆలోచించండి. మీ వీక్లీ రోటీన్ లకు, ముఖ్యంగా బైక్ రైడ్ లు, హైకింగ్ లు మరియు చుట్టుపక్కల

నడవడం వంటి మొత్తం కుటుంబంతో కూడిన లీజర్ టైమ్ యాక్టివిటీలను జోడించడాన్ని పరిగణించండి. మీ ఇంటి సంగతేంటి? మీరు తోటపనిని ఆస్వాదిస్తున్నారా? వారాంతానికి అన్నింటినీ వదిలివేయడానికి బదులుగా వారమంతా దాని కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి. మరియు ప్రతి వారంలో ఒక రోజును శుభ్రపరచడానికి కేటాయించే బదులు, 10 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం తీసుకునే రోజువారీ యాక్టివ్ పనులను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు సాంకేతికతతో నిమగ్నమైనప్పుడు, మీరు ఎలా కదలగలరో సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. యోగా మ్యాట్ లేదా రెసిస్టివ్ బాల్ లేదా రెసిస్టివ్ బ్యాండ్లు వంటి కొన్ని సాధారణ పరికరాలను మీ గదిలో ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి, తద్వారా టీవీ చూస్తున్నప్పుడు వాటిని సులభంగా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. రోజువారీ శారీరక శ్రమను పెంచడానికి లెక్కలేనన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయి, కానీ మీరు వాటి కోసం వెతకాలి. మీరు మీ 24-గంటల కార్యచరణ ప్రతిబింబాన్ని మూల్యాంకనం చేస్తున్నప్పుడు, రెండు అంశాలతో కూడిన వివరణాత్మక ప్రణాళికను రూపొందించడాన్ని పరిగణించండి.¹⁴

1. రోజువారీ పెరిగిన శారీరక శ్రమ

2. శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి నిర్మాణాత్మక, ప్రణాళికాబద్ధమైన, ఉద్దేశపూర్వక వ్యాయామం

ఒకటి లేదా మరొకటి విస్మరించడం మీ ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ మరియు మొత్తం శ్రేయస్సు కోసం తీవ్రమైన మరియు హానికరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. మంచం బంగాళాదుంప లేదా చురుకైన సోఫా పొటాటోగా ఉండకండి-ఈరోజే మార్పు చేసుకోండి మరియు శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామం యొక్క జీవితాన్ని మార్చే ప్రయోజనాలను పొందేందుకు మీ జీవితంలో రెండు అంశాలను జోడించండి.^{15, 16}

ఆరోగ్యం - శ్రేయస్సు & కదలిక

కేవలం మూవింగ్ మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది

వ్యాయామం మీ మెదడు యొక్క "ఫైట్ లేదా ఫ్లైట్" వ్యవస్థను తక్కువ రియాక్టివ్ గా చేయడం ద్వారా ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. సాధారణ ఏరోబిక్ వ్యాయామం ద్వారా, ఆత్మతగా ఉన్న వ్యక్తులు వేగవంతమైన హృదయ స్పందన వంటి శారీరక మార్పులకు గురైనప్పుడు, వారు అటువంటి లక్షణాలకు సహనాన్ని పెంచుకోవచ్చు. దీర్ఘకాలిక మంట యొక్క నష్టం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. దీర్ఘకాలికమైన, తక్కువ-స్థాయి మంట గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్, టైప్ 2 మధుమేహం మరియు ఇతర పరిస్థితులకు దోహదపడే సైలెంట్ కిల్లర్ గా మారుతుందని సైన్స్ నిరూపించింది. మీ కదలికలను సమకాలీకరించడం వల్ల కలిగే ఆశ్చర్యకరమైన ప్రయోజనాలు, శారీరక వ్యాయామం మరియు నిర్మాణాత్మక కదలిక రెండూ, మీరు మీరే చేయగలిగిన కార్యకలాపాలు. వారి స్వంతంగా, వారు మీ అనుభూతిని మెరుగుపరుస్తారు. కానీ మీరు వేరొకరితో సమకాలీకరించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, అది మీ ఆత్మగౌరవాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుందని తాజా అధ్యయనం కనుగొంది. 2014లో, సైకాలజిస్ట్ జోన్నీ లుమ్పెడెన్ మరియు ఆమె సహచరులు ఒక అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు, ఇందులో పాల్గొనేవారు వీడియో లింక్ ద్వారా మరొక వ్యక్తితో సంభాషించవలసి ఉంటుంది. వ్యక్తి ఒక ప్రామాణిక వ్యాయామం - ఆర్మ్ కర్ఫ్స్ - పాల్గొనేవారు చూసేటప్పుడు, ఆపై అదే కదలికను ప్రదర్శించారు. "వీడియో లింక్" అనేది ఒక 25 ఏళ్ల మహిళ ఇదే గదిలో, ఆర్మ్ కర్ఫ్స్ ను ప్రదర్శిస్తూ ముందే రికార్డ్ చేసిన వీడియో. ప్రయోగంలో భాగంగా, పాల్గొనేవారు వారి కదలికను సమన్వయం చేసుకోవాలి లేదా ఉద్దేశపూర్వకంగా వారి కదలికను అవతలి వ్యక్తి చేయి కర్ఫ్స్ తో సమన్వయం చేయకూడదు. సమకాలీకరణ లేదా సమకాలీకరణ యొక్క ప్రతి దశకు ముందు మరియు తర్వాత వారు మూడ్ నివేదికను పూరించారు. వారు అవతలి వ్యక్తితో ఎంత సన్నిహితంగా ఉన్నారనే విషయాన్ని కూడా వారు నివేదించారు. 1 ఫలితాలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. సబ్జెక్టులు ఉద్దేశపూర్వకంగా వారి కదలికను రికార్డింగ్ తో సమకాలీకరించినప్పుడు, వారు చేయని సమయంలో కంటే ఎక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు. మీ కదలికలను ఇతరులతో సమకాలీకరించడం వలన మీరు వారిని మరింత ఇష్టపడతారని మునుపటి అధ్యయనాలు చూపించాయి. మీరు వారితో మరింత సహకరిస్తారు మరియు వారి పట్ల మరింత స్వచ్ఛందంగా భావిస్తారు. మూవ్మెంట్ సింక్రోనీ అనేది వ్యక్తులు చెప్పేది గుర్తుంచుకోవడం మరియు వారు ఎలా కనిపిస్తారో గుర్తుచేసుకోవడం సులభం చేస్తుంది. ఇది మీ గురించి మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుందని చూపించే మొదటి అధ్యయనం.

అందుకే బహుశా డ్యాన్స్ మూమెంట్ థెరపీ అణగారిన రోగులకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.²

అన్నింటినీ కలిపి ఉంచడం: - మీ మనస్సు మరియు శరీరం సన్నిహితంగా అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి. మీ మెదడు మీ శరీరం యొక్క కదలికకు ప్రధాన నియంత్రణ వ్యవస్థ అయితే, మీరు కదిలే విధానం మీరు ఆలోచించే మరియు అనుభూతి చెందే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసిక ప్రయత్నం, మానసిక చికిత్స లేదా మందులు సరిపోనప్పుడు నిరాశ మరియు ఆందోళనకు తరచుగా మూప్ మెంట్ థెరపీలు అనుబంధ చికిత్సలుగా ఉపయోగించబడతాయి. సానుకూలంగా దృష్టి కేంద్రీకరించడం లేదా పరిస్థితిని మరొక కోణం నుండి చూడటం వంటి ఆలోచన నియంత్రణ వ్యూహాలను ఉపయోగించడానికి మీరు చాలా అలసిపోయినప్పుడు, కదలిక రక్షించబడుతుంది. వ్యాయామం చేయడం ద్వారా, స్వయంగా ధ్యాన నడకకు వెళ్లడం లేదా ఎవరితోనైనా సమకాలీకరించబడిన నడకకు వెళ్లడం ద్వారా, మీరు మంచి అనుభూతి చెందడానికి "మీరే మానసికంగా" ఉండకుండానే మీరు కోరుకునే మానసిక మార్పులకు "వెనుక తలుపు"ను పొందవచ్చు.³

గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య అంశాలు

- ఏరోబిక్ వ్యాయామం యొక్క లక్ష్యం కార్డియోస్పిరేటరీ వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం. దీన్ని సాధించడానికి, గుండె కండరాలు మానవ శరీరంలోని ఇతర కండరాల మాదిరిగానే ఓవర్ లోడ్ చేయబడాలి. శక్తి శిక్షణ ద్వారా పై చేయిలోని కండరపు కండరాన్ని అభివృద్ధి చేసినట్లే, గుండె కండరం పరిమాణం, బలం మరియు సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి వ్యాయామం చేయబడుతుంది.⁴

డైలీ లివింగ్ కార్యకలాపాలు: ప్రజలు సాధారణంగా జీవితంలో పనిచేసే రోజువారీ ప్రవర్తనలు (వీధి దాటడం, కిరాణా సామాను తీసుకెళ్లడం, వస్తువులను ఎత్తడం, లాండ్రీ చేయడం, అంతస్తులు తుడుచుకోవడం).⁵

చురుకైన వ్యాయామం: వ్యాయామ తీవ్రత 6 మెటబాలిక్ ఈక్వివలెంట్స్ (METs) కంటే ఎక్కువ లేదా గరిష్టంగా ఆక్సిజన్ తీసుకోవడంలో 60 శాతం లేదా అందిస్తుంది వ్యక్తికి "గణనీయమైన" సవాలు.⁶

మోడరేట్ వర్సెస్ వైగరెన్స్-ఇంటెన్సిటీ ఎక్సర్సైజ్: 1970లలో ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రామ్లు జనాదరణ పొందినందున, ఫిట్నెస్లో పాల్గొనే వారందరికీ తీవ్రమైన-తీవ్రత వ్యాయామం మామూలుగా సూచించబడింది. 1980ల చివరలో మరియు 1990వ దశకంలో విస్తృతమైన పరిశోధన తర్వాత, మితమైన-తీవ్రత కలిగిన శారీరక శ్రమ గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించినది మేము తెలుసుకున్నాము-హృదయనాళ మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు, 1996లో U.S. సర్జన్ జనరల్ ఆమోదించిన ఒక ప్రకటన. ఆ విధంగా, ఉద్ఘాటన నుండి తీవ్రమైన స్థితికి మారింది. 1990ల మధ్యలో మితమైన-తీవ్రత శిక్షణ. 1996 నివేదికలో, సర్జన్ జనరల్ కూడా తీవ్రమైన-తీవ్రత వ్యాయామం మోడరేట్-ఇంటెన్సిటీ యాక్టివిటీ కంటే గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పేర్కొన్నారు.⁷

వ్యాయామ విధానం = వ్యాయామం యొక్క రూపం (ఉదా., ఏరోబిక్).

ఏరోబిక్ వ్యాయామం = కార్యాచరణను నిర్వహించడానికి అవసరమైన శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఆక్సిజన్ అవసరమయ్యే కార్యాచరణ.

వ్యాయామం యొక్క వ్యవధి = సెషన్కు వ్యాయామం చేసే సమయం.

వార్మ్-అప్ = వ్యాయామం నెమ్మదిగా ప్రారంభమయ్యే ప్రాథమిక కాలం.

కూల్-డౌన్ = వ్యాయామం తగ్గించబడినప్పుడు వ్యాయామం సెషన్ ముగింపులో ఉండే కాలం.

వ్యాయామం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ = ఒక వ్యక్తి ఎంత తరచుగా వ్యాయామం సెషన్లో పాల్గొంటాడు.⁸

కండరాల బలం & ఓర్పు

కండరాల కణాల సామర్థ్యం కండరాల వ్యవస్థపై ఉంచబడిన డిమాండ్ల ప్రకారం పెరుగుతుంది మరియు తగ్గుతుంది. నిర్దిష్ట కండర కణాలు వాటి సాధారణ ఉపయోగానికి మించి ఓవర్లోడ్ చేయబడితే, ఉదాహరణకు బలం-శిక్షణ కార్యక్రమాలలో, కణాలు పరిమాణం (హైపర్ట్రోఫీ), బలం, ఓర్పు లేదా వాటి కలయికలో పెరుగుతాయి. అనారోగ్యం లేదా గాయం కారణంగా నిశ్చల జీవనం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి కండరాల కణాలపై డిమాండ్ తగ్గితే, కణాలు పరిమాణం తగ్గుతాయి (క్షీణత) మరియు బలాన్ని కోల్పోతాయి.⁹

ఓవర్లోడ్ సూత్రం

ఓవర్లోడ్ సూత్రం ప్రకారం, బలం లేదా ఓర్పు మెరుగుపడాలంటే, కండరాలపై ఉంచబడిన

డిమాండ్లు కాలక్రమేణా క్రమపద్ధతిలో మరియు క్రమంగా పెంచబడాలి మరియు అభివృద్ధిని ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రతిఘటన (బరువు ఎత్తివేయడం) గణనీయమైన పరిమాణంలో ఉండాలి. సరళంగా చెప్పాలంటే, మానవ శరీరంలోని అన్ని ఇతర అవయవాలు మరియు వ్యవస్థల మాదిరిగానే, శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి కండరాలు వాటి అలవాటు పడిన భారానికి మించి పన్ను విధించాలి.¹⁰

శిక్షణ యొక్క ప్రత్యేకత

కండరాల బలం అనేది ప్రతిఘటనకు వ్యతిరేకంగా గరిష్ట శక్తిని ప్రయోగించే సామర్థ్యం. కండరాల ఓర్పు (స్థానికీకరించిన కండరాల ఓర్పు అని కూడా పిలుస్తారు) అనేది కాలక్రమేణా సబ్-మాక్సిమల్ శక్తిని పదేపదే ప్రయోగించే కండరాల సామర్థ్యం. ఈ రెండు భాగాలకు ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం.¹¹

శిక్షణ విధానం

బలాన్ని మెరుగుపరచడానికి రెండు ప్రాథమిక శిక్షణ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి: ఐసోమెట్రిక్ మరియు డైనమిక్. ఐసోమెట్రిక్ వ్యాయామం అనేది కదలలేని వాటికి వ్యతిరేకంగా నెట్టడం లేదా లాగడం

వస్తువులు. డైనమిక్ వ్యాయామానికి కండరాల సంకోచంతో కదలిక అవసరం, చీలమండలపై నిరోధకత (బరువు)తో మోకాళ్లను విస్తరించడం వంటివి. ఐసోమెట్రిక్ శిక్షణ చాలా సంవత్సరాల క్రితం సాధారణంగా ఉపయోగించబడింది, కానీ దాని ప్రజాదరణ క్షీణించింది. ఐసోమెట్రిక్ శిక్షణతో బలం లాభాలు కండరాల సంకోచం యొక్క కోణానికి ప్రత్యేకమైనవి కాబట్టి, ఈ రకమైన శిక్షణ జిమ్నాస్టిక్స్ వంటి క్రీడలలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఇది నిత్యకృత్యాల సమయంలో స్థిరమైన సంకోచాలు అవసరం. డైనమిక్ వ్యాయామం (ఐసోటోనిక్ వ్యాయామంగా సూచిస్తారు) లేకుండా నిర్వహించవచ్చు

బరువులు లేదా ఉచిత బరువులు (బార్బెల్స్ మరియు డంబెల్స్), స్థిర-నిరోధక యంత్రాలు, వేరియబుల్ రెసిస్టెన్స్ మెషీన్లు మరియు ఐసోకినెటిక్ పరికరాలు. బరువులు లేకుండా (ఉదాహరణకు, పుల్-అప్లు మరియు పుష్-అప్లు), ఉచిత బరువులు లేదా స్థిర-నిరోధక యంత్రాలతో డైనమిక్ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, ఉమ్మడి పూర్తి స్థాయి కదలిక ద్వారా స్థిరమైన ప్రతిఘటన (బరువు) తరలించబడుతుంది. కండర పొడవు మరియు పుల్ యొక్క కోణంలో మార్పుల కారణంగా, కీలు దాని కదలిక పరిధి ద్వారా కదులుతున్నప్పుడు, కీలు యొక్క

బలహీనమైన కోణంలో కదలగల గరిష్ట బరువును ఎత్తివేయగల గొప్ప ప్రతిఘటన సమానంగా ఉంటుంది.¹²

రిఫ్లెక్టివ్ ప్రశ్నలు

- ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రామ్లలో శక్తి శిక్షణ ఏ పాత్రను కలిగి ఉండాలి?
- ప్రజలు ఆరోగ్యం మరియు ఫిట్నెస్ ప్రయోజనాల కోసం ప్రేరేపించబడాలా లేదా వారి శరీర ఇమేజ్ని పెంచుకోవడానికి వారు పాల్గొనాలా?
- పెద్ద శరీర కండలు కలిగిన వ్యక్తుల (మగ లేదా ఆడ) గురించి మీ భావాలు ఏమిటి?¹³

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ అంటే ఏమిటి ?

శారీరక దృఢత్వం అనేది మీ శరీర వ్యవస్థలు సమర్థవంతంగా కలిసి పని చేసే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది, తద్వారా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. సమర్థవంతంగా ఉండటం అంటే రోజువారీ కార్యకలాపాలను సాధ్యమైనంత తక్కువ ప్రయత్నంతో చేయడం. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి పాఠశాల పనిని చేయగలడు, ఇంటి బాధ్యతలను నిర్వర్తించగలడు మరియు క్రీడలు మరియు ఇతర విశ్రాంతి కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించడానికి తగినంత శక్తిని కలిగి ఉంటాడు. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి ఇంట్లో ఆకులు కొట్టడం, పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగంలో షెల్ఫ్లను నిల్వ చేయడం మరియు పాఠశాలలో బ్యాండ్తో కవాతు చేయడం వంటి సాధారణ జీవిత పరిస్థితులకు సమర్థవంతంగా ప్రతిస్పందించగలడు. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి అత్యవసర పరిస్థితులకు కూడా ప్రతిస్పందించవచ్చు - ఉదాహరణకు, సహాయం కోసం పరిగెత్తడం ద్వారా లేదా ఆపదలో ఉన్న స్నేహితుడికి సహాయం చేయడం ద్వారా.¹

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ యొక్క భాగాలు

శారీరక దృఢత్వం 11 భాగాలతో రూపొందించబడింది - వాటిలో 6 ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి మరియు 5 నైపుణ్యానికి సంబంధించినవి. క్రీడలతో సహా శారీరక శ్రమలో మంచి పనితీరుకు అన్ని భాగాలు ముఖ్యమైనవి. కానీ 6 ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శారీరక దృఢత్వానికి దోహదపడతాయని సూచిస్తారు, ఎందుకంటే కినిసాలజీలో శాస్త్రవేత్తలు మీ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలరని మరియు మంచి ఆరోగ్యం మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తారని చూపించారు. ఫిట్నెస్ యొక్క ఈ భాగాలు శరీర కూర్పు, కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు, వశ్యత, కండరాల ఓర్పు, శక్తి మరియు బలం. రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో సమర్థవంతంగా పనిచేయడంలో కూడా ఇవి మీకు సహాయపడతాయి.²

పేరు సూచించినట్లుగా, నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ భాగాలు మీకు మోటార్ నైపుణ్యాలు అవసరమయ్యే క్రీడలు మరియు ఇతర కార్యకలాపాలలో బాగా పని చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణకు, ట్రాక్ మరియు ఫీల్డ్ వంటి క్రీడలలో వేగం మీకు

సహాయపడుతుంది. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని ఈ 5 భాగాలు కూడా ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటాయి కానీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన భాగాల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, వృద్ధులలో, పడిపోవడాన్ని నివారించడానికి సమతుల్యత, చురుకుదనం మరియు సమన్వయం చాలా ముఖ్యమైనవి (ఒక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్య), మరియు ప్రతిచర్య సమయం కూడా ఆటోమొబైల్ ప్రమాదాల ప్రమాదానికి సంబంధించినది.³

ఆరోగ్య-సంబంధిత శారీరక ఫిట్నెస్

రన్నర్ గురించి ఆలోచించండి. ఆమె బహుశా అలసిపోకుండా చాలా దూరం పరుగెత్తగలదు; అందువల్ల, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శారీరక దృఢత్వం యొక్క కనీసం ఒక ప్రాంతంలో ఆమెకు మంచి ఫిట్నెస్ ఉంది. అయితే ఆమెకు మొత్తం ఆరు భాగాల్లో ఫిట్నెస్ ఉందా? రన్నింగ్ అనేది శారీరక శ్రమ యొక్క అద్భుతమైన రూపం, కానీ రన్నర్గా ఉండటం ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని అన్ని భాగాలలో ఫిట్నెస్కు హామీ ఇవ్వదు. రన్నర్గా, మీరు ఫిట్నెస్లోని కొన్ని భాగాలలో ఇతరులకన్నా ఎక్కువ ఫిట్గా ఉండవచ్చు.⁴

FIT వాస్తవం

శక్తి, గతంలో ఫిట్నెస్లో నైపుణ్యానికి సంబంధించిన భాగంగా వర్గీకరించబడింది, ఇప్పుడు ఫిట్నెస్లో ఆరోగ్య సంబంధిత భాగంగా వర్గీకరించబడింది. ఇండిపెండెంట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ యొక్క నివేదిక శారీరక శక్తి మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధానికి రుజువుని అందిస్తుంది. శక్తి ఆరోగ్యం, అధిక జీవన నాణ్యత, దీర్ఘకాలిక వ్యాధి మరియు ముందస్తు మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం మరియు మెరుగైన ఎముక ఆరోగ్యంతో సంబంధం కలిగి ఉందని నివేదిక సూచిస్తుంది. శక్తి మరియు శక్తిని మెరుగుపరిచే కార్యకలాపాలు కూడా పిల్లలు మరియు యుక్తవయసులో ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు ముఖ్యమైనవిగా గుర్తించబడ్డాయి.

ఫిట్నెస్కు సంబంధించిన ఆరు ఆరోగ్య సంబంధిత భాగాలలో ప్రతి ఒక్కటి మీరు ఎలా రేట్ చేస్తారని మీరు అనుకుంటున్నారు? ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, మీరు ప్రతి ఆరు భాగాలకు సరిపోయేలా ఉండాలి. ఫిట్ వ్యక్తులు హైపోకైసెటిక్ స్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం తక్కువ - శారీరక

శ్రమ లేకపోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్య - గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, బోలు ఎముకల వ్యాధి, పెద్దపైగు క్యాన్సర్ లేదా అధిక శరీర కొవ్వు స్థాయి వంటివి. శారీరకంగా దృఢంగా ఉన్న వ్యక్తులు కూడా మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని పొందుతారు. వారు మంచి అనుభూతి చెందుతారు, మెరుగ్గా కనిపిస్తారు మరియు మరింత శక్తిని కలిగి ఉంటారు. మంచి ఆరోగ్యం మరియు ఆరోగ్యాన్ని ఆస్వాదించడానికి మరియు శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటానికి మీరు గొప్ప అడ్లెట్గా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. రెగ్యులర్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ఎవరి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.⁵

నైపుణ్యానికి సంబంధించిన ఫిజికల్ ఫిట్నెస్

మా ఉదాహరణలోని రన్నర్ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని అన్ని భాగాలలో అధిక రేటింగ్ను సాధించనట్లే, అతను/ఆమె కూడా నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని అన్ని భాగాలలో ఒకే విధంగా రేట్ చేయకపోవచ్చు. చాలా క్రీడలకు నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిట్నెస్ యొక్క అనేక భాగాలు అవసరం అయినప్పటికీ, వివిధ క్రీడలకు వేర్వేరు భాగాలు అవసరమవుతాయి. ఉదాహరణకు, స్కేటర్కు మంచి చురుకుదనం ఉండవచ్చు కానీ మంచి ప్రతిచర్య సమయం ఉండదు. కొంతమందికి కొన్ని ప్రాంతాలలో ఇతరులకన్నా ఎక్కువ సహజ సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లోని నైపుణ్యానికి సంబంధించిన భాగాలపై మీరు ఎలా స్కోర్ చేసినా, మీరు కొన్ని రకాల శారీరక శ్రమను ఆస్వాదించవచ్చు. నైపుణ్యం-సంబంధిత ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లో మంచిగా ఉండటం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం రాదు అని గుర్తుంచుకోండి. ఇది మీ ఆరోగ్య-సంబంధిత శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి రూపొందించబడిన కార్యకలాపాలను చేయడం ద్వారా వస్తుంది మరియు గొప్ప అడ్లెట్లు మరియు తమను తాము పేద అడ్లెట్లుగా భావించే వ్యక్తులు ఇద్దరూ ఆనందించవచ్చు. ముందే గుర్తించినట్లుగా, ఆరోగ్య సంబంధిత ఫిట్నెస్ రెట్టింపు ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా క్రీడలు మరియు ఇతర కార్యకలాపాలలో మంచి ప్రదర్శనకు సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు మీకు గుండె జబ్బులను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు స్విమ్మింగ్ మరియు క్రాస్ కంట్రీ రన్నింగ్ వంటి క్రీడలలో మీకు బాగా సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా, ఫుట్బాల్ మరియు రెజ్లింగ్ వంటి క్రీడలలో మీరు బాగా ఆడటానికి బలం సహాయపడుతుంది, సాకర్ మరియు

టెన్నిస్‌లలో కండరాల ఓర్పు ముఖ్యం, జిమ్నాస్టిక్స్ మరియు డైవింగ్ వంటి క్రీడలలో వ్యత సహాయపడుతుంది మరియు డిస్కస్ త్రో మరియు లాంగ్ జంప్ వంటి ట్రాక్ కార్యకలాపాలలో శక్తి సహాయపడుతుంది. శరీర కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైన మొత్తం కలిగి ఉండటం వలన మీ శరీరం అనేక కార్యకలాపాలలో మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.⁶

ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్‌లో మంచి స్థాయిని నిర్వహించడం

నిపుణులు శారీరక దృఢత్వాన్ని "వ్యాధి, అలసట మరియు ఒత్తిడి మరియు తగ్గిన నిశ్చల ప్రవర్తనతో సరైన పనితీరు, ఓర్పు మరియు శక్తితో రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించగల సామర్థ్యం" అని నిర్వచించారు. ఈ వివరణ త్వరగా పరిగెత్తడం లేదా భారీ బరువులు ఎత్తడం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యమైనవి అయినప్పటికీ, ఈ గుణాలు ఫిట్‌నెస్ యొక్క ఒకే ప్రాంతాలను మాత్రమే సూచిస్తాయి.⁷

ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ యొక్క ఐదు ప్రధాన భాగాలు

ఫిట్‌నెస్‌పై వేగవంతమైన వాస్తవాలు:

- మంచి శారీరక దృఢత్వాన్ని కాపాడుకోవడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులను నివారించవచ్చు.
- వ్యాయామంతో, బరువు మారకుండా శరీర కూర్పు మారవచ్చు.
- అద్భుత హృదయాలు వారు ఎంచుకున్న క్రీడపై ఆధారపడి వివిధ మార్పులను చూపుతాయి.
- పైబర్ హైపర్ట్రోఫీ మరియు నరాల మార్పుల కారణంగా కండరాల బలం పెరుగుతుంది.
- ఫ్లెక్సిబిలిటీని పెంచడానికి సాగదీయడం వలన అనేక వైద్యపరమైన ఫిర్యాదులను తగ్గించవచ్చు.⁸

కార్డియోస్పిరేటరీ పనితీరు

కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు శరీరం యొక్క ప్రసరణ మరియు శ్వాసకోశ వ్యవస్థల ద్వారా శారీరక శ్రమ సమయంలో శరీరం ఎంతవరకు ఇంధనాన్ని సరఫరా చేయగలదో సూచిస్తుంది. కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కార్యకలాపాలు నిరంతర కాలానికి

హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతాయి.⁹

ఈ కార్యకలాపాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

- ఈత
- చురుకైన నడక
- జాగింగ్
- సైక్లింగ్

క్రమం తప్పకుండా ఈ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనే వ్యక్తులు కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు పరంగా శారీరకంగా దృఢంగా ఉంటారు. ఈ కార్యకలాపాలను నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం మరియు కాలక్రమేణా తీవ్రతను క్రమంగా పెంచడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం చేయడం వలన అనేక విధాలుగా కార్డియోస్పిరేటరీ ఓర్పు పెరుగుతుంది, కండరాల కణజాలంలో అదనపు చిన్న ధమనులు పెరుగుతాయి, తద్వారా అవి అవసరమైనప్పుడు మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేసే కండరాలకు రక్తాన్ని అందించగలవు.¹⁰

వ్యాయామంతో గుండె ఆరోగ్యం ఎలా మారుతుంది?

నిరంతర శిక్షణ తర్వాత గుండె యొక్క సామర్థ్యం మారుతుంది మరియు మెరుగుపడుతుంది. అయితే, వివిధ రకాల కార్యకలాపాలు హృదయాన్ని సూక్ష్మంగా వివిధ మార్గాల్లో మారుస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అన్ని రకాల వ్యాయామాలు గుండె యొక్క మొత్తం పరిమాణాన్ని పెంచుతాయి, అయితే రోవర్ల వంటి ఓర్పుగల క్రీడాకారులు మరియు ఫుట్ బాల్ ఆటగాళ్ళు వంటి బలం అధిష్ట మధ్య ముఖ్యమైన తేడాలు ఉన్నాయి. ఎండ్యూరెన్స్ అధిష్ట హృదయాలు విస్తరించిన ఎడమ మరియు కుడి జఠరికలను చూపుతాయి, అయితే స్ట్రెంగ్ అధిష్టలో గుండె గోడ, ముఖ్యంగా ఎడమ జఠరిక గట్టిపడటం కనిపిస్తుంది.

వ్యాయామంతో ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం ఎలా మారుతుంది?

కాలక్రమేణా గుండె స్థిరంగా బలపడినప్పటికీ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థ అదే స్థాయిలో సర్దుబాటు కాదు.

ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం మారదు, కానీ ఊపిరితిత్తులు ఆక్సిజన్‌ను ఉపయోగిస్తాయి, వ్యాయామం శరీరం ఆక్సిజన్‌ను తీసుకోవడం, పంపిణీ చేయడం మరియు ఉపయోగించడంలో మరింత సమర్థవంతంగా మారడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఈ మెరుగుదల ఓర్పును మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.¹²

వాకింగ్

ఏరోబిక్ వ్యాయామం యొక్క అత్యంత సహజమైన, సులభమైన, సురక్షితమైన మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది నడక. కార్డియోస్పిరేటరీ పనితీరును మెరుగుపరచడానికి నడక తగినంత శక్తివంతం కాదని చాలా మంది ఫిట్‌నెస్ అభ్యాసకులు సంవత్సరాలుగా విశ్వసించారు, అయితే గంటకు 4 మైళ్ల వేగంతో లేదా వేగంగా నడవడం వల్ల కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్య ఫిట్‌నెస్ దృక్పథం నుండి, రెగ్యులర్ వాకింగ్ ప్రోగ్రామ్ జీవితాన్ని గణనీయంగా పొడిగించగలదు. నడకకు జాగింగ్ కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టినప్పటికీ, అదే దూరం జాగింగ్ చేయడం కంటే చురుకైన నడక యొక్క కేలరీల ఖర్చు 10 శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. కార్డియోస్పిరేటరీ సిస్టమ్ కోసం కండిషనింగ్ ప్రోగ్రామ్‌ను ప్రారంభించడానికి వాకింగ్ బహుశా ఉత్తమమైన చర్య.¹³

జాగింగ్

నడకతో పాటు, జాగింగ్ అనేది అత్యంత అందుబాటులో ఉండే వ్యాయామాలలో ఒకటి. ఒక వ్యక్తి దాదాపు ప్రతిచోటా జాగింగ్ చేయడానికి స్థలాలను కనుగొనవచ్చు. గాయాలు నిరోధించడానికి ప్రధాన అవసరం జాగింగ్ బూట్లు ఒక మంచి జత. 1968లో డా. కెన్నెత్ కూపర్ యొక్క మొదటి ఏరోబిక్స్ పుస్తకం ప్రచురించబడిన కొద్దికాలానికే యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో జాగింగ్‌కు ఆదరణ మొదలైంది. 1970ల మధ్యలో జిమ్ ఫిక్స్ యొక్క కంప్లీట్ బుక్ ఆఫ్ రన్నింగ్ యునైటెడ్‌లో ఫిట్‌నెస్ యాక్టివిటీగా జాగింగ్ యొక్క అసాధారణ వృద్ధికి మరింత దోహదపడింది. రాష్ట్రాలు. వారానికి మూడు నుండి ఐదు సార్లు జాగింగ్ చేయడం అనేది కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్‌ని మెరుగుపరచడానికి వేగవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. గాయం ప్రమాదం, అయితే-ముఖ్యంగా ప్రారంభకులలో-నడక కంటే జాగింగ్‌తో ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన కండిషనింగ్ కోసం, జాగింగ్ కార్యక్రమాలు ఒకటి నుండి రెండు వారాల నడకతో ప్రారంభించాలి. ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపడినప్పుడు, నడక మరియు జాగింగ్‌ని కలిపి, 20 నుండి 30 నిమిషాల వరకు పూర్తి అయ్యే వరకు జాగింగ్ విభాగాన్ని క్రమంగా పెంచవచ్చు.¹⁴

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం & శారీరక శ్రమ

శారీరక శ్రమ మరియు వ్యాయామం యొక్క ఆరోగ్య-సంబంధిత ఫలితాలు

పెద్దలకు ఆరోగ్య చిట్కాలు: - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు, పానీయాలు మరియు స్పాక్స్ తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును చేరుకోవడానికి మరియు నిర్వహించడానికి సహాయపడవచ్చు. సరైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేసుకోవడం వల్ల పురుషులు మరియు మహిళలు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు.¹

బాగా తినడానికి మరియు మరింత చురుకుగా ఉండటానికి కొన్ని మార్గాల యొక్క శీఘ్ర అవలోకనం ఇక్కడ ఉంది.

- తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా ఎంచుకోండి. సంపూర్ణ గోధుమ రొట్టె మరియు పాస్తా, వోట్మీల్ లేదా బ్రౌన్ రైస్ ప్రయత్నించండి.
- రంగురంగుల కూరగాయల మిశ్రమాన్ని ఎంచుకోండి. వివిధ రంగుల కూరగాయలు వివిధ రకాల పోషకాలను అందిస్తాయి. కొల్లార్డ్స్, కాలే, బచ్చలికూర, స్క్వష్, చిలగడదుంపలు మరియు టమోటాలు ప్రయత్నించండి.
- రెస్టారెంట్లలో, మీ భోజనంలో సగం మాత్రమే తినండి మరియు మిగిలిన వాటిని ఇంటికి తీసుకెళ్లండి.
- పార్క్లు, ట్రాక్ చుట్టూ లేదా మీ కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో కలిసి మీ పరిసరాల్లో వాక్-ఇన్ చేయండి.
- శారీరక శ్రమకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి.
- వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలు బైకింగ్ లేదా చురుకైన నడక వంటి మితమైన-తీవ్రత గల ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.
- మీ సమయం పరిమితంగా ఉంటే, మీ రోజంతా చిన్న మొత్తంలో కార్యాచరణలో పని చేయండి.¹

మీ కోసం మరియు మీ కుటుంబం కోసం మరింత కదిలేందుకు మరియు బాగా తినడానికి మరిన్ని మార్గాలను తెలుసుకోండి!

ఆరోగ్యకరమైన బరువు

మీ బరువును నిర్వహించడం కష్టమైతే, మీరు ఖచ్చితంగా నేటి ప్రపంచంలో ఒంటరిగా లేరు. అమెరికన్ పెద్దలలో 39 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది ఊబకాయం కలిగి ఉన్నారు.¹ అధిక బరువు గుండె జబ్బులు, టైప్ 2 మధుమేహం, మూత్రపిండాల వ్యాధి మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం వల్ల బరువు సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు.²

మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువుతో ఉన్నారో లేదో ఎలా చెప్పగలరు?

మీ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువు, అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో ఉన్నారా అని నిర్ణయించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మాస్ ఇండెక్స్ అనేది మీ ఎత్తుకు సంబంధించి మీ బరువు ఆధారంగా ఒక కొలత. మీరు మీ మాస్ ఇండెక్స్ ను లెక్కించడానికి ఆన్లైన్ సాధనాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. 18.5 నుండి 24.9 BMI ఆరోగ్యకరమైన పరిధిలో ఉంటుంది. 25 నుండి 29.9 మాస్ ఇండెక్స్ ఉన్న వ్యక్తి అధిక బరువుగా పరిగణించబడతాడు. 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారికి ఊబకాయం ఉన్నట్లు పరిగణించబడుతుంది.³ మరొక ముఖ్యమైన కొలత మీ నడుము పరిమాణం. 35 అంగుళాల కంటే ఎక్కువ నడుము ఉన్న స్త్రీలు మరియు 40 అంగుళాల కంటే ఎక్కువ నడుము ఉన్న పురుషులలో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. స్త్రీల కంటే పురుషులు తమ పొత్తికడుపు లేదా బొడ్డు చుట్టూ అదనపు బరువును మోయడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అదనపు కొవ్వు, ముఖ్యంగా పొత్తికడుపులో, వారు సాధారణ బరువు కలిగి ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.⁴

కొంతమంది ఎందుకు అధిక బరువుకు గురవుతారు?

ఆహారం మరియు పానీయాల నుండి మీకు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం, నిద్ర లేకపోవడం మరియు తక్కువ స్థాయి శారీరక శ్రమ వంటి అనేక అంశాలు అధిక బరువు పెరగడంలో పాత్ర పోషిస్తాయి. బరువు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కొన్ని అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:⁵

మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం. మీ ఇల్లు, సంఘం మరియు కార్యాలయం అన్నీ మీరు రోజువారీ జీవనశైలి ఎంపికలను ఎలా ఎంచుకోవచ్చు అనే దానిపై ప్రభావం చూపవచ్చు. ఆహారం మరియు పానీయాలు అధిక కొవ్వు జోడించిన చక్కెర, మరియు కేలరీలు కనుగొనడం సులభం మరియు కొన్నిసార్లు నివారించడం కష్టం. మరియు అవి తరచుగా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కంటే తక్కువ ఖర్చు అవుతాయి. పైగా, స్మార్ట్ఫోన్లు మరియు ఇతర పరికరాలు మీరు మీ దినచర్యలో తక్కువ యాక్టివ్ గా ఉండడాన్ని సులభతరం చేయవచ్చు.⁶

కుటుంబాలు. అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం కుటుంబాలలో నడుస్తాయి, బరువు పెరగడంలో జన్యువులు పాత్ర పోషిస్తాయని సూచిస్తున్నాయి. కుటుంబాలు ఆహార ప్రాధాన్యతలు మరియు అలవాట్లను కూడా పంచుకుంటాయి, అది మనం ఎంత, ఎప్పుడు మరియు ఏమి తింటాము మరియు త్రాగాలి.⁷

మందులు. స్టెరాయిడ్స్ వంటి కొన్ని మందులు మరియు డిప్రెషన్ మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు కొన్ని మందులు బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. మీరు తీసుకుంటున్న మందుల వల్ల బరువు పెరగడం సాధ్యమయ్యే దుష్ప్రభావమా మరియు ఇతర మందులు బరువు పెరగకుండా మీ ఆరోగ్యానికి సహాయపడగలవా అనే దాని గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడిని లేదా ఔషధ నిపుణుడిని అడగండి.⁸

భావోద్వేగాలు. కొన్నిసార్లు ప్రజలు విసుగుగా, విచారంగా, కోపంగా, సంతోషంగా లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు-ఆకలి లేనప్పుడు కూడా ఎక్కువగా చిరుతిండి, తినండి లేదా త్రాగుతారు. మీరు తినాలని కోరుకునేలా చేయడం మీ భావోద్వేగాలు కాదా అని ఆలోచించండి మరియు ప్రతికూల

భావాలను ఎదుర్కోవడంలో లేదా మీ మంచి మానసిక స్థితిని జరుపుకోవడంలో మీకు సహాయపడటానికి వేరే ఏదైనా చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అది మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు బరువు పెరగకుండా కాపాడుతుంది.⁹

నిద్ర లేకపోవడం. సాధారణంగా, చాలా తక్కువ నిద్రపోయే వ్యక్తులు తగినంత నిద్రపోయే వారి కంటే ఎక్కువ బరువు కలిగి ఉంటారు. అనేక వివరణలు ఉన్నాయి. నిద్ర లేమి ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయడానికి చాలా అలసిపోయి ఉండవచ్చు. వారు ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉండటం మరియు తినడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నందున వారు ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా దెబ్బతీస్తుంది. నిద్ర లేమితో బాధపడేవారి మెదడులో మార్పులను పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ మార్పులు రుచికరమైన ఆహార పదార్థాల కోరికను రేకెత్తించవచ్చు.^{9,10}

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు పానీయాలు తీసుకోవడం. ఆహార భాగం పరిమాణం, మీరు తినే ఆహారాలు మరియు పానీయాల రకాలు మరియు మీరు వాటిని ఎంత తరచుగా కలిగి ఉంటారో తెలుసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలను చేయడంలో మీకు సహాయపడే దశ.¹¹

నేను ఎలాంటి ఆహారాలు మరియు పానీయాలు తీసుకోవాలి? *MyPlate.gov*ని సందర్శించండి, ఎలాంటి ఆహారం మరియు పానీయాలు తీసుకోవాలి మరియు ఏ రకమైన పరిమితం చేయాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళికను కలిగి ఉంటారు.¹² పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం. విటమిన్లు మరియు డైటరీ ఫైబర్ వంటివి-మన శరీరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవసరమైన వాటిని ఇవ్వడం ద్వారా వాటిని పోషించడం. పెద్దలు పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న క్రింది ఆహారాలు మరియు పానీయాలలో కొన్నింటిని తినమని ప్రోత్సహించబడ్డారు:¹³

- పండ్లు మరియు కూరగాయలు
- వోట్మీల్, హోల్-గ్రెయిన్ బ్రెడ్ మరియు బ్రౌన్ రైస్ వంటి తృణధాన్యాలు
- సీఫుడ్, లీస్ మాంసాలు, పౌల్ట్రీ మరియు గుడ్లు
- బీస్స్, బఠానీలు, ఉప్పు లేని గింజలు మరియు విత్తనాలు

- హమ్మస్ తో ముక్కలు చేసిన కూరగాయలు లేదా బేబీ క్యారెట్లు
- కొవ్వు రహిత లేదా తక్కువ కొవ్వు పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు

మీరు పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల పట్ల సున్నితంగా ఉంటే, ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రయత్నించండి

- నాన్ డైరీ సోయా, బాదం, బియ్యం లేదా విటమిన్ D మరియు కాల్షియం జోడించిన ఇతర పానీయాలు
- లాక్టోస్-తగ్గించిన కొవ్వు రహిత లేదా తక్కువ కొవ్వు పాలు
- కొల్టార్డ్ గ్రీస్ లేదా కాలే వంటి ముదురు ఆకు కూరలు

మీ సిస్టమ్ కు సరిపోని ఆహారాలు మరియు పానీయాలను తక్కువగా తీసుకోండి లేదా తొలగించండి. కొన్ని ఆహారాలు మరియు పానీయాలు చాలా కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి కానీ మీ శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. జోడించిన చక్కెరలు మరియు ఘన కొవ్వులు ఆహారం మరియు పానీయాలలో చాలా కేలరీలను ప్యాక్ చేస్తాయి కానీ ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను పరిమిత మొత్తంలో అందిస్తాయి. ఉప్పులో కేలరీలు ఉండవు, కానీ అది అధిక కేలరీల ఆహారాలలో ఉంటుంది. పెద్దలు ఆహారాలు మరియు పానీయాలను పరిమితం చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి:¹⁴

- చక్కెర-తీపి పానీయాలు మరియు ఆహారాలు
- వెన్న, వనస్పతి, పందికొవ్వు మరియు షార్ప్లింగ్ వంటి ఘన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారాలు
- వైట్ బ్రెడ్, బియ్యం మరియు పాస్తా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల నుండి తయారు చేస్తారు
- ఉప్పు (సోడియం) జోడించిన ఆహారాలు

చక్కెర, కొవ్వుతో కూడిన స్నాక్స్ కు బదులుగా, కొవ్వు రహిత లేదా తక్కువ కొవ్వు పాలు లేదా పెరుగును ప్రయత్నించండి మరియు చక్కెరలు జోడించకుండా తాజా/క్యాన్స్ట్ పండ్లను ప్రయత్నించండి. ఈ క్రింది వాటిని గుర్తుంచుకోండి:

• మీరు వినియోగించే మొత్తం కేలరీలను తగ్గించండి. మీరు రోజువారీ జీవనం, వ్యాయామం మరియు ఇతర కార్యకలాపాల ద్వారా ఉపయోగించే దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటే, అది బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. మీరు శారీరక శ్రమ ద్వారా వినియోగించే దానికంటే తక్కువ కేలరీలను తీసుకుంటే, అది బరువు తగ్గడానికి దారితీయవచ్చు.

• చేతిలో ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ కలిగి ఉండండి. మీరు ఇంట్లో ఉన్నా, పనిలో ఉన్నా లేదా ప్రయాణంలో ఉన్నా, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ఆకలిని ఎదుర్కోవడానికి మరియు అతిగా తినడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. తక్కువ చక్కెర మరియు ఉప్పు జోడించిన స్నాక్స్ కోసం చూడండి. ప్యాక్ చేసిన లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా చిప్స్, కేక్లు లేదా కుక్కీలకు బదులుగా బేబీ క్యారెట్లు, తాజా పండ్లు లేదా తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత పెరుగు వంటి మొత్తం ఆహారాలు మీ ఉత్తమ పందెం.

• ప్రతి రోజు రంగురంగుల కూరగాయల మిశ్రమాన్ని ఎంచుకోండి. బచ్చలికూర, కాలే, కొల్లార్డ్లు మరియు ఆవపిండి వంటి ముదురు, ఆకు కూరలు-మరియు క్యారెట్, చిలగడదుంపలు, ఎర్ర మిరియాలు మరియు టమోటాలు వంటి ఎరుపు మరియు నారింజ కూరగాయలను ఎంచుకోండి. మీకు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే, బచ్చలికూర మరియు చిలగడదుంపలు వంటి కొన్ని కూరగాయలలో ఆక్సలేట్ అధికంగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి, ఇది మూత్రంలో కాల్షియంతో కలిపి ఒక సాధారణ రకం కిడ్నీ రాయిని ఏర్పరుస్తుంది. కాబట్టి, మీకు కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే, మీరు వీటిని ఎంత తింటున్నారో చూడాలి. కానీ ఇతరులకు, ఇవి గొప్ప ఎంపికలు. ఆహార రంగుల ఇంద్రధనస్సును తినండి!

పోషణ

జనాదరణ పొందిన ఆహారాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడతాయి?

ఔషధం యొక్క రంగం అనేక విధాలుగా అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉన్నప్పటికీ, పోషకాహార నిపుణులు మరియు ఆరోగ్య నిపుణులు కొన్ని ఆహారాల ప్రయోజనాలను ప్రశంసిస్తూనే ఉన్నారు. సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం వల్ల రక్తపోటు, ఊబకాయం, టైప్ 2 మధుమేహం, రోగనిరోధక పనితీరు మరియు క్యాన్సర్లు, బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు నడుము నొప్పి తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరంగా తినడం వల్ల ఊబకాయం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా తగ్గుతాయని తేలింది. మెడికల్ న్యూట్రిషన్ థెరపీ చాలా విస్తృతమైన ఆహారాల యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను నిర్దేశిస్తుంది. ఆరోగ్యకరంగా తినడం ద్వారా వారి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవాలనుకునే వ్యక్తుల కోసం అనేక రుచికరమైన మరియు పోషకమైన ఎంపికలు ఉన్నాయి. వాటి సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన సమాచారంతో పాటుగా ఆహారాల జాబితా క్రింద ఉంది.¹

బాదం:- బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ, కాపర్, మెగ్నీషియం, మంచి నాణ్యమైన ప్రొటీన్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బాదం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించడానికి, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు జీవితాన్ని పొడిగించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.²

యాపిల్స్: - యాపిల్స్ ఆకట్టుకునే పోషకాహార ప్రొఫైల్ కారణంగా వాటిని కొన్నిసార్లు "పోషక శక్తి కేంద్రాలు" అని పిలుస్తారు. యాపిల్స్లో మన రోజువారీ అవసరాలలో 14 శాతం విటమిన్ సి (శక్తివంతమైన సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్), బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు (ప్రీ రాడికల్స్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి) మరియు కాల్షియం మరియు పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. . యాపిల్ తినడం వల్ల చిత్తవైకల్యం నిరోధించడానికి మరియు స్ట్రోక్ మరియు డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.³

అరుగూలా: - ఇతర ఆకుకూరలతో పాటు, అరుగులలో చాలా ఎక్కువ నైట్రేట్ స్థాయిలు (100 గ్రాములకు 250 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ) ఉంటాయి. డైటరీ నైట్రేట్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల

రక్తపోటు తగ్గుతుందని, వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఆక్సిజన్‌ను తగ్గించవచ్చని మరియు అథ్లెటిక్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుందని తేలింది. అరుగూలా యొక్క సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడం మరియు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కండరాల ఆక్సిజన్‌ను మెరుగుపరచడం.⁴

ఆస్పరాగస్: - ఆకుకూర, తోటకూర భేదంలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు విటమిన్ B6, కాల్షియం, జింక్ మరియు మెగ్నీషియం అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. ఆస్పరాగస్ యొక్క సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నివారించడం మరియు శిశువులలో నాడీ ట్యూబ్ లోపాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం. ఆకుకూర, తోటకూర భేదం కూడా ఒక సహజ మూత్రవిసర్జన, ఇది శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతకు సహాయపడుతుంది మరియు రక్తపోటు మరియు ఎడెమాను ప్రభావితం చేస్తుంది.

అరటిపండ్లు:- సహజంగా కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు సోడియం లేకుండా ఉంటాయి మరియు పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండ్ల యొక్క సంభావ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రక్తపోటును తగ్గించడం, బాల్య ల్యుకేమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం మరియు గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడడం వంటివి ఉన్నాయి.

తులసి: - తులసిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తులసి మంట మరియు వాపును తగ్గించగలదని, వృద్ధాప్యం యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలను నివారిస్తుందని మరియు ఆర్థరైటిస్ మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధుల చికిత్సలో ఉపయోగపడుతుందని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.⁷

బోక్ చోయ్:- బోక్ చోయ్ క్రూసిఫెరస్ కూరగాయల కుటుంబానికి చెందినది, ఇందులో కాలే, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, క్యాబేజీ, కొల్లార్డ్ గ్రీన్స్, రుటాబాగా మరియు టర్నిప్లు కూడా ఉన్నాయి. ఈ న్యూట్రిషన్ పవర్‌హౌస్లు తక్కువ కేలరీల కోసం పోషకాలను సరఫరా చేస్తాయి. మీరు ఆరోగ్యకరమైన, బోక్ చోయ్ వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలను తినడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, మీ కిరాణి జాబితాలో అగ్రస్థానంలో ఉండాలి.⁸

బ్రోకలీ: - బ్రోకలీలో అధిక స్థాయిలో ఫైబర్ (కరిగే మరియు కరగని రెండూ) ఉంటాయి మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. అదనంగా, బ్రోకలీలో విటమిన్ ఎ, ఐరన్, విటమిన్ కె, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, జింక్, ఫాస్ఫరస్ మరియు ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. . UV

కాంతి, రివర్స్ మధుమేహం మరియు గుండె దెబ్బతినడం మరియు మూత్రాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వంటి ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించడంలో బ్రోకల్ సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.

చాక్లెట్: - చాక్లెట్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బరువు పెరగడానికి దాని చెడ్డ పేరు ఉన్నప్పటికీ, దాని వినియోగంతో (ముఖ్యంగా డార్క్ చాక్లెట్) అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చాక్లెట్ తినడం వల్ల కలిగే సంభావ్య ప్రయోజనాలు: కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం, అభిజ్ఞా క్షీణతను నివారించడం మరియు హృదయ సంబంధ సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.¹⁰

కాఫీ: - U.S. జనాభాలో యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క ప్రధాన వనరులలో ఒకటి. మితంగా కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: టైప్ 2 మధుమేహం నుండి రక్షించడం, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధిని నివారించడం, కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం, కాలేయ వ్యాధిని నివారించడం మొదలైనవి.¹¹

ఆపిల్స్ యొక్క ఆకట్టుకునే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 7,000 కంటే ఎక్కువ విభిన్న సాగులు అందుబాటులో ఉన్నందున, యాపిల్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించబడే పండు కావడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. రెడ్ డెలిషియస్, ఫుజి లేదా గాలా వంటి తీపి ఎరుపు రకాల నుండి, గ్రానీ స్మిత్ వంటి పచ్చని ఆకుపచ్చ రంగుల వరకు - ప్రతి ఒక్కరికీ ఖచ్చితంగా ఒక ఆపిల్ ఉంటుంది. అవి సాధారణంగా పైస్, కుకీలు, మఫిన్లు, జామ్, సలాడ్లు, ఓట్మీల్ లేదా స్మూతీస్ వంటి వంటకాల్లో ఉపయోగించబడతాయి. వారు తమ స్వంతంగా గొప్ప చిరుతిండిని కూడా తయారు చేస్తారు లేదా గింజ వెన్నతో చీలిక మరియు అద్ది. వాటి పాక వైవిధ్యత మరియు ఎంచుకోవడానికి అనేక రంగులు మరియు రుచులతో పాటు, యాపిల్స్ అనేక పరిశోధన-ఆధారిత ప్రయోజనాలతో అసాధారణమైన ఆరోగ్యకరమైన పండు.¹²

పోషకమైనవి: - యాపిల్స్ను పోషకాలు అధికంగా ఉండే పండ్లుగా పరిగణిస్తారు, అంటే అవి ఒక్కో సేవకు చాలా పోషకాలను అందిస్తాయి. అమెరికన్ల కోసం ప్రస్తుత ఆహార మార్గదర్శకాలు 2,000 కేలరీల ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ 2 కప్పుల పండ్లను సిఫార్సు చేస్తాయి, యాపిల్స్ వంటి మొత్తం

పండ్లను నొక్కి చెబుతాయి. ఒక మీడియం 7-బెన్స్ (200-గ్రాములు) ఆపిల్ కింది పోషకాలను అందిస్తుంది:¹²

- కేలరీలు: 104
- పిండి పదార్థాలు: 28 గ్రాములు
- ఫైబర్: 5 గ్రాములు
- విటమిన్ సి: రోజువారీ విలువలో 10%
- రాగి: రోజువారీ విలువలో 6%
- పొటాషియం: రోజువారీ విలువలో 5%
- విటమిన్ K: రోజువారీ విలువలో 4%

బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడవచ్చు: - యాపిల్స్ లో ఫైబర్ మరియు నీరు అధికంగా ఉంటాయి, వాటిని నింపే రెండు లక్షణాలు. సంపూర్ణత్వం యొక్క పెరుగుతున్న అనుభూతి బరువు తగ్గించే వ్యూహంగా పనిచేస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది మీ ఆకలిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది, మీ శక్తి తీసుకోవడం తగ్గించడానికి మిమ్మల్ని దారితీయవచ్చు. ఒక అధ్యయనంలో, యాపిల్ ప్యూరీ లేదా జ్యూస్ ని సమాన మొత్తంలో తీసుకోవడం కంటే మొత్తం యాపిల్స్ తినడం వల్ల 4 గంటల వరకు సంపూర్ణత్వం యొక్క భావాలు పెరుగుతాయి. ఇది జరిగింది ఎందుకంటే మొత్తం యాపిల్స్ గ్యాస్ట్రిక్ ఖాళీని తగ్గిస్తాయి - మీ కడుపు దాని కంటెంట్లను ఖాళీ చేసే రేటు. ఆపిల్ తీసుకోవడం గుండె జబ్బులకు బరువు-సంబంధిత ప్రమాద కారకం అయిన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆసక్తికరంగా, యాపిల్ పాలీఫెనాల్స్ కూడా స్థూలకాయ వ్యతిరేక ప్రభావాలను కలిగి ఉండవచ్చు.¹²

మీ గుండెకు మంచిది: - యాపిల్స్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. వాటిలో కరిగే ఫైబర్ ఉండటం ఒక కారణం కావచ్చు. ఈ రకమైన ఫైబర్ మీ రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వారు పాలీఫెనాల్స్ అందించడం మరొక కారణం కావచ్చు. వీటిలో కొన్ని, ఫ్లేవనాయిడ్ ఎపికాటిచిన్, రక్తపోటును తగ్గించవచ్చు. ఫ్లేవనాయిడ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు

చెబుతున్నాయి. అదనంగా, ఫ్లేవనాయిడ్లు రక్తపోటును తగ్గించడం, LDL కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడరణను తగ్గించడం మరియు మీ ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడే అథెరోస్క్లెరోసిస్‌ను తగ్గించడం ద్వారా గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మరొక అధ్యయనం ఆపిల్ మరియు బేరీ వంటి తెల్లటి మాంసంతో కూడిన పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినడం వల్ల స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోజుకు వినియోగించే ప్రతి 1/5 కప్పు (25 గ్రాములు) ఆపిల్ ముక్కలకు, స్ట్రోక్ ముప్పు 9% తగ్గింది.¹³

మధుమేహం యొక్క తక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది: - యాపిల్స్ తినడం వల్ల మీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. యాపిల్స్ మరియు బేరీపండ్లు తినడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ రిస్క్ 18% తగ్గుతుందని అధ్యయనాల సంకలనం కనుగొంది. వారానికి ఒక్కసారి సేవిస్తే ప్రమాదాన్ని 3% తగ్గించవచ్చు. యాంటీఆక్సిడెంట్ పాలీఫెనాల్స్, క్వెర్సెటిన్ మరియు ఫ్లోరిజిన్ యొక్క అధిక కంటెంట్ ఈ ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని వివరిస్తుంది. క్వెర్సెటిన్ యొక్క యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎఫెక్ట్స్ ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ని తగ్గించవచ్చు, మధుమేహం రావడానికి పెద్ద ప్రమాద కారకం. ఇంతలో, ఫ్లోరిజిన్ ప్రిగులలో చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు, రక్తంలో చక్కెర భారం తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది మరియు తద్వారా మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.¹⁴

పేగు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చు: - యాపిల్స్‌లో పెక్టిన్ ఉంటుంది, ఇది ప్రీబయోటిక్‌గా పనిచేసే ఒక రకమైన ఫైబర్. అంటే ఇది మీ గట్ మైక్రోబయోటాను ఫీడ్ చేస్తుంది, ఇది మీ గట్‌లోని మంచి బ్యాక్టీరియా. ఆరోగ్యం మరియు వ్యాధి రెండింటికీ సంబంధించిన అనేక విధుల్లో పాల్గొంటూ, మీ గట్ మైక్రోబయోటా మీ మొత్తం శ్రేయస్సులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ప్రిగు తరచుగా మంచి ఆరోగ్యానికి కీలకం. డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణం కాదు కాబట్టి, పెక్టిన్ మీ పెద్దప్రేగు చెక్కుచెదరకుండా చేరుకుంటుంది, మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా మీ గట్‌లోని రెండు ప్రధాన రకాల బాక్టీరియాల్లోన ఫర్మిక్యూట్‌లకు బాక్టీరాయిడెట్స్ నిప్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. మీ గట్ మైక్రోబయోటాను ప్రయోజనకరంగా మార్చడం ద్వారా, యాపిల్స్ ఊబకాయం, టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె

జబ్బులు మరియు క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో
సహాయపడతాయని కొత్త పరిశోధన సూచిస్తుంది.^{14,15}

వ్యాయామం యొక్క మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రయోజనాలు

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధన చేయడం (కదలిక మరియు వ్యాయామాల ద్వారా) ప్రయోజనాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంటువ్యాధి స్థాయిలలో నివేదించబడిన దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందన. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హిపోథాల్మస్ (మెదడు భాగం) క్షీణింపజేస్తుందని నిరూపించబడింది.¹ ఈ ఒత్తిడి ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, గందరగోళం, హాస్యం కోల్పోవడం, కోపం, చిరాకు మరియు భయానికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి మెదడుకు మంచిది కాదు మరియు మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్య పద్ధతులు ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు.¹

మానసిక ఆరోగ్యంపై వ్యాయామం యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, కానీ వీటికే పరిమితం కాదు:

- ఆందోళన తగ్గింపు
- మెరుగైన మానసిక స్థితి
- స్వప్నమైన ఆలోచన
- ప్రశాంతత లేదా అంతర్గత శాంతి ఎక్కువ
- ఆత్మగౌరవం పెరిగింది
- డిప్రెషన్ ప్రమాదం తగ్గింది
- సంబంధాలలో మెరుగుదలలు

ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న ఈ ప్రపంచంలో ప్రాక్టికల్ కోపింగ్ స్కిల్స్ను అభివృద్ధి చేయడం అంతకన్నా అవసరం లేదు. కేవలం సైనికుడిగా కొనసాగే బదులు, ప్రతికూల పరిస్థితుల ద్వారా అభివృద్ధి చెందడంపై దృష్టి సారీస్తే మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను సాధించవచ్చు. మెరుగైన శారీరక దృఢత్వం యొక్క మెరుగైన స్థాయిల పరిచయంతో మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం చక్కగా నమోదు చేయబడింది.²

ఫిట్నెస్ పరిశ్రమలో ఒకరి శరీరంపై ప్రత్యేక మరియు ఉద్దేశపూర్వక శ్రద్ధ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చూపించే దశాబ్దాల పరిశోధనలు ఉన్నాయి. మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే

భావన తప్పనిసరిగా కొత్తది కాదు, కానీ ఇది ఖచ్చితంగా శాస్త్రీయ పరిశోధనలో మరింత వృద్ధిని కలిగి ఉంది. దీనికి కారణం చారిత్రాత్మకంగా, వైద్యం ఏమి తప్పు అని అధ్యయనం చేసింది, తద్వారా దానిని నయం చేయవచ్చు.³

శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సు కోసం ఇటీవలి విధానం నివారణ. శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం ఒక నివారణ చర్య. మీరు మీ శరీరాన్ని బలోపేతం చేసినప్పుడు, వృద్ధాప్యంలో తక్కువ నొప్పి ఉంటుంది. అదే మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని బలపరుస్తుంది.⁴

శారీరక దృఢత్వం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, కానీ వీటికే పరిమితం కాదు:

- పదునైన జ్ఞాపకశక్తి
- ఆలోచనలో స్పష్టత
- అధిక ఆత్మగౌరవం
- మంచి నిద్ర
- శక్తి పెరిగింది
- బలమైన స్థితిస్థాపకత
- పెరిగిన BDNF (బ్రెయిన్-డెరైవ్డ్ న్యూరోట్రోఫిక్ ఫ్యాక్టర్), ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిషన్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది

కౌన్సెలింగ్, దురదృష్టవశాత్తూ, ఒక కళంకాన్ని కలిగి ఉంది. "విరిగిన" దాన్ని పరిష్కరించడానికి వైద్య నమూనా అభివృద్ధి చేయబడింది. కౌన్సెలింగ్ పొందుతున్న వ్యక్తులు విచ్చిన్నం కాలేదు. మానవులు సున్నితంగా ఉంటారు మరియు తమను తాము తిరిగి మార్చుకోగలరు. ఒక ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ బాధాకరమైన లేదా పనికిరాని ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను విడుదల చేయడం ద్వారా ఈ ప్లాస్టిసిటీకి సహాయం చేయవచ్చు.⁵

వ్యాయామంతో పాటు కౌన్సెలింగ్ యొక్క సంభావ్య ప్రయోజనాలు

- కమ్యూనికేషన్ మరియు వ్యక్తుల మధ్య నైపుణ్యాలలో మెరుగుదల
- ఎక్కువ స్వీయ అంగీకారం
- ఆత్మగౌరవం పెరిగింది

- మెరుగైన స్వీయ వ్యక్తీకరణ మరియు భావోద్వేగాల నిర్వహణ
- నిరాశ, ఆందోళన మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం
- స్పష్టత
- అభ్యాసకులు మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రయోజనాలను పెంచే మరొక ప్రాంతం కోచింగ్. కోచింగ్ థెరపీ కానప్పటికీ, ఇది చాలా చికిత్సాపరమైనది. శిక్షణ పొందిన కోచ్ ని కలిగి ఉండటం వలన భారీ వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి మార్గం సుగమం చేసే వృద్ధి ప్రాంతాలను సృష్టించవచ్చు.

కోచింగ్ యొక్క సంభావ్య ప్రయోజనాలు

- అంగీకారం మరియు స్వీయ ప్రశంసలను నేర్చుకోవడం
- స్వీయ మరియు ఇతరులతో మెరుగైన కనెక్షన్
- జీవితాన్ని సరళీకృతం చేయడం
- ఒత్తిడి తగ్గింది
- సామరస్యం మరియు శాంతి
- స్వీయ-అవగాహన పెరిగింది
- ఐసోలేషన్ లో తగ్గింపు
- సంబంధాలలో మెరుగుదలలు
- మెరుగైన కమ్యూనికేషన్
- వాయిదాను అధిగమించడం
- పని మరియు లేదా జీవిత సంతృప్తిని పొందడం
- పెరిగిన స్వావలంబన
- మెరుగైన నిర్ణయం తీసుకోవడం
- మైండ్ సెట్ మారుతుంది
- స్వీయ-విలువ పెరిగింది
- మెరుగైన సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యాలు

ప్రయోజనాలను పొందడానికి మీరు చేయగలిగేవి

మీ శరీరాన్ని కదిలించండి: - అల్లీమర్స్ డిసీజ్ వంటి న్యూరోడెజనరేటివ్ వ్యాధులను నివారించడంలో వ్యాయామం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఎక్కువ మందికి తెలిస్తే, ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు స్థానిక వ్యాయామశాలలో చేరడానికి పరుగులు తీస్తారు. వ్యాయామం పెరగడానికి (రియాక్టివ్ ఆక్సిజన్ జాతులు) సహాయపడుతుంది, ఫలితంగా ఆక్సికరణ ఒత్తిడి-సంబంధిత వ్యాధుల సంభవం తగ్గుతుంది. అన్ని వ్యాధులకు వాపుకు లింకులు ఉంటాయి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఆ మంటను తగ్గించే శరీర సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది, కాబట్టి, వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. చిన్నగా ప్రారంభించండి మరియు మీ వ్యాయామ అభ్యాసాన్ని నెమ్మదిగా మరియు స్థిరంగా పెంచుకోండి. అధిక బరువు శిక్షణ లేదా ఏరోబిక్ వ్యాయామంతో దూకడం హానికరం మరియు అభ్యాసాన్ని కొనసాగించే సుముఖతను తగ్గిస్తుంది. కార్యకలాపాల స్థాయిలలో నెమ్మదిగా, స్థిరమైన పెరుగుదల ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడింది.⁶

కౌన్సెలింగ్: - ఆలోచనలు మరియు భావాలు మీ రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటే, సలహా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యంపై గాయం, నిరాశ, ఆందోళన లేదా ఇతర జాతులను నావిగేట్ చేయడం సంక్లిష్టమైనది. ఒంటరిగా చేయడం వల్ల అది మరింత పెరుగుతుంది. ఒక ప్రొఫెషనల్ నుండి సహాయం కోసం చేరుకోవడం అంటే మీరు బలహీనంగా ఉన్నారని కాదు; మీరు బలపడేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని అర్థం.⁷

కోచింగ్: - ప్రజలు వివిధ కారణాల వల్ల కోచింగ్ కు వస్తారు. కోచ్ లు తమ క్లయింట్లకు ఉత్తమ సేవలందించేందుకు, కౌన్సెలర్ల మాదిరిగానే వారి అభ్యాసాలను ప్రత్యేకించారు. కోచ్ యొక్క సేవలను కోరడం అనేది క్లయింట్లు వారి చర్యలలో వారి శక్తిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు A నుండి Bకి మారడానికి ప్రేరణను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, అయితే స్థలం శిక్షణ పొందిన ప్రొఫెషనల్ చే నిర్వహించబడుతుంది.⁸

జర్నలింగ్: - జర్నలింగ్ ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించడానికి మిలియన్ మార్గాలు ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత మార్పును చురుకుగా ప్రతిబింబిస్తున్నప్పుడు ఆలోచనలు, చర్యలు మరియు ప్రేరణలను ట్రాక్ చేయడం చాలా శక్తివంతమైనది. ఇది పెద్దలకు మరియు పిల్లలకు సమానంగా సహాయపడుతుంది. ఇది రోజువారీ చర్యలపై మరియు ఒకరు తన పట్ల నిజాయితీగా ఉన్నారా అనేదానిపై కూడా వెలుగునిస్తుంది.⁹ జర్నలింగ్ ప్రాక్టీస్ను ప్రారంభించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత మార్పును చురుకుగా ప్రతిబింబిస్తున్నప్పుడు ఆలోచనలు, చర్యలు మరియు ప్రేరణలను ట్రాక్ చేయడం చాలా శక్తివంతమైనది. ఇది పెద్దలకు మరియు పిల్లలకు సమానంగా సహాయపడుతుంది. ఇది రోజువారీ చర్యలపై మరియు ఒకరు తనతో నిజాయితీగా ఉన్నారా అనేదానిపై కూడా వెలుగునిస్తుంది.¹⁰

మంచి మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రయోజనాలు

శారీరక దృఢత్వం మన శరీరాలు దృఢంగా ఉండటానికి సహాయపడినట్లే, మానసిక దృఢత్వం మంచి మానసిక ఆరోగ్య స్థితిని సాధించడానికి మరియు కొనసాగించడానికి మనకు సహాయపడుతుంది. మనం మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, మన జీవితాన్ని మరియు పర్యావరణాన్ని మరియు దానిలోని వ్యక్తులను ఆనందిస్తాము. మేము సృజనాత్మకంగా ఉండవచ్చు, నేర్చుకోవచ్చు, కొత్త విషయాలను ప్రయత్నించవచ్చు మరియు రిస్క్ తీసుకోవచ్చు. మేము మా వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితంలో కష్ట సమయాలను బాగా ఎదుర్కోగలుగుతాము. ప్రేమమైన వ్యక్తి మరణం, ఉద్యోగం కోల్పోవడం లేదా సంబంధ సమస్యలు మరియు ఇతర క్లిష్ట సంఘటనలతో వచ్చే విచారం మరియు కోపాన్ని మేము అనుభవిస్తాము, అయితే కాలక్రమేణా, మనం మన జీవితాలను మరోసారి ఆనందించవచ్చు. మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు దీర్ఘకాలిక శారీరక అనారోగ్యంతో సంబంధం ఉన్న మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో లేదా నిరోధించడంలో కూడా మాకు సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది శారీరక లేదా మానసిక అనారోగ్యం యొక్క ఆగమనాన్ని లేదా పునఃస్థితిని నిరోధించవచ్చు. ఒత్తిడిని చక్కగా నిర్వహించడం, ఉదాహరణకు, గుండె జబ్బులపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. అవకాశాలు ఉన్నాయి, మీరు ఇప్పటికే మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, అలాగే మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చర్యలు

తీసుకుంటున్నారు - మీరు దానిని గుర్తించకపోవచ్చు. మీ మానసిక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి మూడు ముఖ్యమైన మార్గాలు శారీరకంగా ఉండటం, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని నియంత్రించడం.¹¹

శారీరక స్థితిని పొందండి: - మన శారీరక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి చురుకైన మార్గంగా వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాల గురించి మాకు చాలా కాలంగా తెలుసు; ఇప్పుడు, మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో వ్యాయామం ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా గుర్తించబడింది. కాబట్టి, మీరు ఇప్పటికే ఏదో ఒక రకమైన వ్యాయామం చేస్తుంటే, మీ వెనుక రెండు తడులు ఇవ్వండి - మీరు మీ శారీరక మరియు మానసిక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరుచుకుంటున్నారు.¹²

వ్యాయామం అనేక మానసిక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది

- డిప్రెషన్ మరియు యాంగ్ఘ్రిటీ చికిత్స కోసం ప్రీస్క్రిప్షన్లో శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా భాగం అవుతోంది. వ్యాయామం మాత్రమే నివారణ కాదు, కానీ అది సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

- సాధారణ శారీరక శ్రమ అనేది తేలికపాటి నుండి మితమైన డిప్రెషన్కు చికిత్స చేయడానికి మానసిక చికిత్స వలె ప్రభావవంతంగా కనిపిస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే రోగులు కేవలం మంచి అనుభూతి చెందుతారని మరియు అతిగా తినడం లేదా మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాలను దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని చికిత్సకులు కూడా నివేదిస్తున్నారు.

వైద్యులచే శారీరక పరీక్ష చేయించుకోండి

చెకప్ సమయంలో నేను నా డాక్టర్‌ని ఏమి అడగాలి?

మీ డాక్టర్‌తో మంచి సంభాషణకు ప్రశ్నలు అడగడం కీలకం. మీరు ప్రశ్నలు అడగకపోతే, అతను లేదా ఆమె మీకు ఇప్పటికే సమాధానం తెలుసని లేదా మీకు మరింత సమాచారం అక్కర్లేదని అనుకోవచ్చు. డాక్టర్ నిర్దిష్ట ప్రశ్న లేదా విషయం లేవనెత్తడానికి వేచి ఉండకండి; అది మీకు ముఖ్యమని అతనికి లేదా ఆమెకు తెలియకపోవచ్చు. క్రియాశీలకంగా ఉండండి. మీకు పదం యొక్క అర్థం తెలియనప్పుడు (అనూరిజం, హైపర్‌టెన్షన్ లేదా ఇన్ఫార్మిటీ వంటివి) లేదా సూచనలు స్పష్టంగా లేనప్పుడు (ఉదాహరణకు, ఆహారంతో పాటు మందులు తీసుకోవడం అంటే భోజనానికి ముందు, సమయంలో లేదా తర్వాత?) ప్రశ్నలు అడగండి.¹

వైద్య పరీక్షల గురించి తెలుసుకోండి

కొన్నిసార్లు, వైద్యులు తప్పు ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి లేదా మీ వైద్య పరిస్థితి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి రక్త పరీక్షలు, X- కిరణాలు లేదా ఇతర విధానాలను చేయవలసి ఉంటుంది. పాప్ పరీక్షలు, మామోగ్రాఫీలు, గ్లాకోమా పరీక్షలు మరియు ప్రోస్టేట్ మరియు కొలెస్ట్రాల్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన స్క్రీనింగ్‌లు వంటి కొన్ని పరీక్షలు, దాచిన వైద్య సమస్యలను తనిఖీ చేయడానికి క్రమం తప్పకుండా జరుగుతాయి.²

వైద్య పరీక్ష చేయించుకునే ముందు, ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైనది, అది ఏమి చూపుతుంది మరియు దాని ధర ఎంత అని వివరించమని మీ వైద్యుడిని అడగండి. పరీక్షకు సిద్ధం కావడానికి మీరు ఎలాంటి పనులు చేయాలో అడగండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఖాళీ కడుపుతో ఉండవలసి రావచ్చు లేదా మీరు మూత్ర నమూనాను అందించవలసి ఉంటుంది. పరీక్ష ఫలితాలు మీకు ఎలా తెలియజేయబడతాయి మరియు అవి రావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది అని అడగండి.³

వైద్య పరీక్షకు ముందు మీ వైద్యుడిని అడగడానికి ప్రశ్నలు

- పరీక్ష ఎందుకు జరుగుతోంది?
- పరీక్షలో ఏ దశలు ఉంటాయి? నేను ఎలా సిద్ధపడాలి?

- ఏవైనా ప్రమాదాలు లేదా దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయా?
- నేను ఫలితాలను ఎలా కనుగొనగలను? ఫలితాలను పొందడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?
- పరీక్ష తర్వాత మనకు ఏమి తెలుస్తుంది?

ఫలితాలు సిద్ధమైనప్పుడు, అవి ఏమిట్ డాక్టర్ మీకు చెబుతున్నారని మరియు వాటి అర్థం ఏమిట్ వివరిస్తారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు పరీక్ష ఫలితాల వ్రాతపూర్వక కాపీని మీ వైద్యుడిని అడగాలనుకోవచ్చు. పరీక్ష నిపుణుడిచే నిర్వహించబడితే, ఫలితాలను మీ ప్రాథమిక వైద్యుడికి పంపమని అడగండి. మీ రోగ నిర్ధారణ మరియు ఏమి ఆశించాలో చర్చించండి. రోగనిర్ధారణ మీ వ్యాధి లేదా శారీరక సమస్యను గుర్తిస్తుంది. మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలు మరియు శారీరక పరీక్ష, ప్రయోగశాల పని మరియు ఇతర పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా వైద్యుడు రోగనిర్ధారణ చేస్తాడు. మీరు మీ వైద్య పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుంటే, మెరుగైన చికిత్స నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీరు సహాయపడగలరు. ఏమి ఆశించాలో మీకు తెలిస్తే, పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడం మీకు సులభం కావచ్చు. పరిస్థితి యొక్క పేరు మరియు అతను లేదా ఆమె మీకు ఎందుకు ఉన్నట్లు భావిస్తున్నారో చెప్పమని వైద్యుడిని అడగండి. ఇది మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మరియు ఎంతకాలం కొనసాగవచ్చో అడగండి. కొన్ని వైద్య సమస్యలు పూర్తిగా తగ్గవు. వాటిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదు, కానీ వాటిని చికిత్స చేయవచ్చు లేదా నిర్వహించవచ్చు.⁴

చెకప్ కోసం మీరు ఎంత తరచుగా మీ వైద్యుడిని చూడాలి?

వ్యాధికి చికిత్స చేయడం కంటే నివారించడం మంచిది. అందుకే రెగ్యులర్ చెకప్లు వివిధ వైద్య పరిస్థితులు, క్యాన్సర్ మరియు ఇతర వ్యాధుల కోసం స్క్రీనింగ్ కోసం మీ ప్రమాద కారకాలను మామూలుగా అంచనా వేస్తున్నాయి. మీ జీవనశైలి అలవాట్లను అంచనా వేయడం వలన మీరు దీర్ఘకాలిక లేదా ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.⁵

పెద్దలు ఎంత తరచుగా చెకప్ పొందాలి?

రోటీన్ చెకప్ల ప్రీక్వెన్సీకి సంబంధించిన సిఫార్సులు మీ వయస్సు, ప్రమాద కారకాలు మరియు ప్రస్తుత ఆరోగ్య స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అభిప్రాయాలు మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, మీ వైద్యునితో సాధారణ తనిఖీలు సాధారణంగా క్రింది విధంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి: మీరు 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి 3 సంవత్సరాలకు ఒకసారి మరియు మీరు 50 ఏళ్లు నిండిన తర్వాత సంవత్సరానికి ఒకసారి మంచి ఆరోగ్యంతో ఉంటే. మీకు మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధి ఉంటే లేదా ఉదాహరణకు, COPD, మీరు ఎంత వయస్సులో ఉన్నా మీ వైద్యుడిని మరింత తరచుగా చూడాలి. మీ డాక్టర్ మీ ప్రమాద కారకాలు, స్క్రీనింగ్ పరీక్ష ఫలితాలు మరియు ప్రస్తుత ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా మీ చెకప్ల మధ్య ఎక్కువ లేదా తక్కువ సమయాన్ని సూచించవచ్చు.⁶

రెగ్యులర్ చెకప్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో రెగ్యులర్ చెకప్లు మీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. కొన్ని ముఖ్య ప్రయోజనాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే కనుగొనడం, అవి ఆరోగ్య పరిస్థితుల యొక్క ప్రారంభ చికిత్స, ఇది మంచి ఫలితం యొక్క అసమానతలను పెంచుతుంది, ఇది ఇప్పటికే ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలను క్రమబద్ధంగా పర్యవేక్షిస్తుంది, ఇది తీవ్రతరం అయ్యే లక్షణాలు లేదా తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. టీకాలు మరియు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలపై తాజా సమాచారం మరియు సంక్లిష్టమైన లేదా తీవ్రమైన పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంతో అనుబంధించబడిన అదనపు ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులను పరిమితం చేసే సమస్యలు, ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి కొత్త మార్గాలను నేర్చుకునే మీ ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడితో బహిరంగ, నిజాయితీ సంబంధాన్ని కొనసాగించడం, సుదీర్ఘ జీవితం మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.⁷

చెక్అప్ లో ఏమి చేర్చాలి?

మీ వార్షిక చెకప్ సమయంలో, మీ డాక్టర్ మీ గత ఆరోగ్య చరిత్రను సమీక్షిస్తారు, మీ ప్రస్తుత ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేస్తారు మరియు తగిన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలను షెడ్యూల్ చేస్తారు. పురుషులు మరియు స్త్రీల కోసం, వయోజన వార్షిక తనిఖీలో సమీక్ష మరియు నవీకరణ ఉండాలి:

- మీ వైద్య చరిత్ర
- అవసరమైతే మీ కుటుంబ చరిత్ర
- మీ మందుల జాబితా మరియు అలెర్జీలు
- మీ టీకా మరియు స్క్రీనింగ్ పరీక్ష చరిత్ర

పురుషులు మరియు మహిళలు సాధారణంగా దీని కోసం పరీక్షించబడతారు:

- అధిక రక్త పోటు
- ఊబకాయం, మీ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ఆధారంగా
- పొగాకు వాడకం
- మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం
- నిరాశ
- 15 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలకు మరియు అధిక ప్రమాదం ఉన్నవారికి HIV స్క్రీనింగ్
- 1945 మరియు 1965 మధ్య జన్మించిన వారికి హెపటైటిస్ సి
- ప్రమాద కారకాలు లేదా కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న ఎవరికైనా టైప్ 2 మధుమేహం
- 50 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్
- ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, 55 నుండి 80 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలకు సంవత్సరానికి తక్కువ మోతాదు స్కాస్ తో ప్రస్తుతం ధూమపానం లేదా గత 15 సంవత్సరాలలో ధూమపానం చేయడం

మహిళలు:

మహిళలకు అదనపు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు:

- ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న మహిళల కోసం సన్నిహిత భాగస్వామి హింస స్క్రీనింగ్
- 50 మరియు 74 సంవత్సరాల మధ్య రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ కోసం మామోగ్రామ్
- 21 మరియు 65 సంవత్సరాల మధ్య గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ కోసం పాప్ స్మెర్
- అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్క్రీనింగ్, 45 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రారంభమవుతుంది
- బోలు ఎముకల వ్యాధి స్క్రీనింగ్, 65 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రారంభమవుతుంది

పురుషులు:

పురుషుల కోసం అదనపు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు:

- పొత్తికడుపు బృహద్ధమని సంబంధ అనూరిజం స్క్రీనింగ్, ధూమపాన చరిత్రతో 65 నుండి 75 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు
- ప్రోస్టేట్ పరీక్ష సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడదు, కానీ మీరు మరియు మీ వైద్యుడు దీనిని 50 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రారంభించాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు
- అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్క్రీనింగ్, 35 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రారంభమవుతుంది

వాకింగ్, స్ట్రెచింగ్, జాగింగ్, ఏరోబిక్స్ మరియు స్విమ్మింగ్

నడవడానికి మరియు వ్యాయామం చేయడానికి రోజులో ఉత్తమ సమయం

నడవడం మరియు సాధారణంగా శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం వలన మీరు మీ బూట్లను లేస్ చేయడానికి ఎంచుకున్నప్పటికీ అనేక ప్రయోజనాలతో వస్తుంది. అయితే, మీరు రోజులోని వేర్వేరు సమయాల్లో వ్యాయామం చేయడానికి ఎంచుకోవడానికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం మరియు సాయంత్రం వ్యాయామం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు మరియు సంభావ్య లోపాలను అన్వేషించండి.¹

ఉదయం వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు

మీరు త్వరగా రైజర్ అయితే ఉదయం వర్కవుట్లు మీ షెడ్యూల్ కి సరిపోతాయి. కానీ రాత్రి గుడ్లగూబలు ముందస్తు ఫిట్నెస్ సెషన్ తో కష్టపడవచ్చు. ఉదయాన్నే నడకలు లేదా వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, 2012లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనంలో 45 నిమిషాల చురుకైన మార్నింగ్ వాక్ మరియు మిగిలిన రోజంతా ఎక్కువ కార్యాచరణ తర్వాత ఆహారం యొక్క ఫోటోలపై ఆకర్షణ తగ్గింది. 2013లో ప్రచురించబడిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం మగ సైక్లిస్టులు ఉదయం పూట మంచి సహనశక్తిని కలిగి ఉన్నారు. సాయంత్రాల కంటే. ఉదయం వ్యాయామం చేయడం వలన మీరు మరింత శక్తిని పొందడంలో సహాయపడవచ్చు, మీ రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది మరియు నాడీ వ్యవస్థను మేల్కోల్పిస్తుంది. మీరు ఉదయం పని చేయడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత, మీరు ప్రతిరోజూ అదే విధంగా ప్రారంభించి, దినచర్యను రూపొందించుకోవడం వలన ఇది అలవాటుగా మారుతుంది. మీరు ఆరుబయట వ్యాయామం చేస్తే, ఉదయం గాలి చల్లగా మరియు తక్కువ కలుషితమవుతుంది, గ్రీన్ స్పేస్ లోకి ప్రవేశించడం వల్ల కలిగే సానుకూల ప్రభావాలను పెంచుతుంది.²

ఉదయం వ్యాయామం యొక్క లోపాలు

మీరు సూర్యోదయానికి ముందు నడవాలన్న అవసరం ఉంటే భద్రత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. రోజులు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, తెల్లవారుజామున సురక్షితంగా నడవడానికి చాలా చీకటిగా

ఉండవచ్చు. మరియు ఉదయం నడవడానికి ఇతర లోపాలు ఉన్నాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత మేల్కొనడానికి ఒకటి నుండి మూడు గంటల ముందు కనిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది, ఉదయం సహజంగా తక్కువ శక్తి మరియు రక్త ప్రసరణ సమయంగా మారుతుంది. జలుబు, గట్టి కండరాలు ఎక్కువగా గాయపడవచ్చు. దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి, అధిక-వేగంతో వ్యాయామం చేసే ముందు బాగా వేడెక్కేలా చూసుకోండి మరియు సున్నితంగా సాగదీయండి.³

మిడ్-డే వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు

మీరు నిశ్చలమైన పనిని కలిగి ఉంటే, వ్యాయామంతో పనిదినాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. నడక భాగస్వాములతో సాంఘికం చేసుకోవడానికి మరియు మీ డెస్క్ వద్ద కూర్చోకుండా సమయాన్ని వెచ్చించడానికి కూడా ఇది గొప్ప సమయం. మీ రోజు మధ్యలో నడకను జోడించడం వల్ల ఈ ఇతర ప్రయోజనాలను పరిగణించండి. చురుకైన నడక మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, కాబట్టి మీరు పనికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు మధ్యాహ్నం మీరు పదునుగా ఉండవచ్చు. మీరు సాధారణంగా మధ్యాహ్నం పతనాన్ని అనుభవిస్తే, ఇది మీకు ప్రత్యేకంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మరొక ప్లస్ ఏమిటంటే, నడక లేదా వ్యాయామం పని, పాఠశాల లేదా ఇంటి నుండి ఒత్తిడి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీ విరామ సమయంలో లంచ్ లో నడవడం అలవాటు చేసుకోవడం స్థిరమైన దినచర్యను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ఇప్పటికే లంచ్ బ్రేక్ తీసుకునే అలవాటులో ఉన్నందున, ఈ సమయంలో నడక లేదా మరేదైనా శారీరక శ్రమను జోడించడం ద్వారా ఇప్పటికే ఉన్న రోటీస్ ను పెంచుకోవచ్చు.⁴

మిడ్-డే వ్యాయామం యొక్క లోపాలు

పని నుండి చురుకైన విరామం తీసుకోవడం మీ మిగిలిన రోజుకి ప్రోత్సాహకరంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని అంశాలు మధ్యాహ్నం వ్యాయామాన్ని మరింత సవాలుగా మారుస్తాయి. వ్యాయామం చేసే బట్టలు (లేదా కనీసం బూట్లు) మరియు చెమటతో కూడిన దుస్తులను మార్చడం కొంతమందికి పని చేయకపోవచ్చు.⁵ ప్రతి ఒక్కరికీ స్థిరమైన లంచ్ బ్రేక్ పీరియడ్ ఉండదు. మీ భోజన విరామం అనూహ్యంగా ఉంటే, మీరు పూర్తి వ్యాయామం కోసం పూర్తి 30 నుండి 60 నిమిషాలు నడవలేరు.

మీరు ఇంట్లోనే ఉండే తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు అయితే, లంచ్ లేదా న్యాప్ ల కోసం డిమాండ్లు పూర్తి స్థాయిలో ఉన్న ఈ రోజులో బిజీగా ఉండే సమయంలో మీరు వ్యాయామం చేయడానికి సమయం కేటాయించలేకపోవచ్చు.⁶

లేట్ ఆఫ్టర్నూన్ వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు

ప్రదర్శనలు మరియు కండరాలను నిర్మించడానికి వ్యాయామం చేయడానికి మధ్యాహ్నం ఉత్తమ సమయం అని పరిశోధన సూచించింది. ఇందులో ప్రతిఘటన మరియు ఓర్పు-రకం శిక్షణ ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం వ్యాయామం మీరు రాత్రి భోజనం కోసం తినాలనుకుంటున్న ఆహారాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడవచ్చు. మొత్తం కేలరీల తీసుకోవడం సాధారణంగా ప్రభావితం కానప్పటికీ, వ్యాయామం కొంతకాలం ఆకలిని అణచివేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మధ్యాహ్నం అంటే మీరు రోజులో అత్యల్పంగా భావించే శ్రమను కలిగి ఉంటారు: మీరు తక్కువ అనుభూతిని కలిగి ఉన్నప్పుడు మీరు ఎక్కువగా శ్రమించవచ్చు, కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం కష్టపడి లేదా వేగంగా పని చేయగలరు. అలాగే, మీరు పనిలో, పాఠశాలలో లేదా ఇంటిలో ఒక రోజు తర్వాత ఒత్తిడి ఉపశమనం కోసం వ్యాయామం చేయవచ్చు.⁹ మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడే వ్యాయామ పద్ధతిని ఎంచుకోండి. ఇది నడక, యోగా, పరుగు, బాక్సింగ్ లేదా మీరు ఆనందించే ఇతర కదలికలు కావచ్చు.⁷

లేట్ మధ్యాహ్నం వ్యాయామం యొక్క ప్రతికూలతలు

చాలా మంది వ్యక్తులు మధ్యాహ్నం చివరిలో శక్తి మందగించినట్లు భావిస్తారు. మరియు ఈ సమయ స్లాట్ నడవడానికి ఉత్తమ సమయం కాకపోవడానికి ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, మీరు వ్యాయామశాలను లేదా ట్రైడ్ మిల్ వంటి పరికరాల కోసం జిమ్ ని ఉపయోగిస్తే, అది రద్దీగా ఉండవచ్చు మరియు మీకు కావలసిన వ్యాయామాన్ని పొందడం కష్టం. అలాగే, కట్టుబాట్లు మరియు బాధ్యతలు రోజంతా పెరుగుతాయి; మీరు ఆలస్యంగా పని చేయమని లేదా వ్యాయామం చేయడం కంటే సాంఘికీకరించడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే విషయాలు వస్తూనే ఉన్నాయని మీరు కనుగొనవచ్చు. ఒక రోజు పని మరియు ఏకాగ్రత తర్వాత, మీరు వ్యాయామం చేయడానికి తక్కువ మొగ్గు చూపవచ్చు.⁸

సాయంత్రం వ్యాయామం

మీరు మీ వ్యాయామ సెషన్లను సాయంత్రం వేళల్లో ఇతర సమయాల్లో కంటే సులభంగా షెడ్యూల్ చేయగలరు. పరిగణించవలసిన సాయంత్రం వ్యాయామానికి ప్రయోజనాలు మరియు అప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.⁹

సాయంత్రం వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు

ఒక సాయంత్రం వ్యాయామం అనేది కష్టతరమైన పని దినం తర్వాత మీరు నిరుత్సాహపరచవలసిన విషయం. మరియు ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. సాయంత్రం వ్యాయామం బదులుగా మీ శక్తిని మరియు విసుగును కదలికకు మళ్లించడం ద్వారా రాత్రిపూట అల్పాహారాన్ని అరికట్టడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే, వ్యాయామం ఒక సారి ఆకలిని మొద్దుబారుతుంది, ఇది ఏదైనా ఆహార కోరికలు లేదా చిరుతిండి కోరికను అనుమతించవచ్చు. వాస్తవానికి, మీరు ఆకలితో ఉంటే, మీరు ఏదైనా తినాలనుకోవచ్చు, ప్రత్యేకించి మీరు తీవ్రమైన వ్యాయామం చేస్తే. డిన్నర్ తర్వాత సాయంత్రం వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన కార్యాచరణతో కుటుంబంతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి అద్భుతమైన సమయం. డిన్నర్ తర్వాత నడిచే కుటుంబ అలవాటును పెంపొందించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరినీ వారి రోజుకి కొంత కదలికను జోడించేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇంకా ఏమి, సాయంత్రం వ్యాయామం ప్రతి ఒక్కరూ మంచి నిద్ర పొందడానికి సహాయపడుతుంది.¹⁰

సాయంత్రం వ్యాయామం యొక్క లోపాలు

సంవత్సరంలో చీకటి సమయాల్లో, బయట నడవడం అంత సురక్షితం కాకపోవచ్చు. మీరు నడవడానికి ఈ సమయాన్ని ఎంచుకుంటే, ఆరుబయట నడిచేటప్పుడు రిఫ్లెక్టివ్ గేర్ని ధరించాలని నిర్ధారించుకోండి. పూర్తి రోజు విలువైన కొత్త సంక్షోభాలు మరియు పరధ్యానాలు మిమ్మల్ని స్థిరమైన వ్యాయామం పొందకుండా నిరోధించగలవు. మీరు నిద్ర సమస్యలను గుర్తిస్తే, మీరు మీ వ్యాయామాన్ని ముందుగానే షెడ్యూల్ చేయాలి లేదా తక్కువ మితమైన తీవ్రతతో నడవాలి.¹¹

నడవడానికి ఉత్తమ సమయం

వాకింగ్ చేస్తేనే మంచి జరుగుతుంది. నిపుణులు అంగీకరిస్తున్నారు - మీరు మీ వ్యాయామాల కోసం స్థిరంగా కేటాయించగల సమయాన్ని కనుగొనడం కంటే ముఖ్యమైనది రోజు సమయం కాదు. నడవడానికి ఉత్తమ సమయం మీ షెడ్యూల్ కి ఉత్తమంగా సరిపోయే సమయం కాబట్టి మీరు దీన్ని స్థిరంగా చేయవచ్చు. అలవాటును పెంచుకునే అవకాశం కల్పించే రోజు సమయాన్ని ఎంచుకోండి మరియు వారంలో చాలా రోజులు నడవడం లేదా వ్యాయామం చేయడం కోసం పని చేయండి. కేవలం ఒక రోజుతో ప్రారంభించి అక్కడ నుండి నిర్మించడం సరే.¹²

నడక కోసం సాగుతుంది

నడక కఠినమైన వ్యాయామంలా అనిపించకపోయినా, ఎక్కువ దూరం వేగంగా నడవడం వల్ల సరైన శిక్షణ మరియు తయారీ లేకుండా తీవ్రమైన కండరాల గాయాలు ఏర్పడవచ్చు. నడక యొక్క శారీరక అవసరాల కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి మీ నడక శిక్షణా షెడ్యూల్ లో సాధారణ నడక సాగదీయడాన్ని చేర్చండి.¹³

నడకలో ఉపయోగించే కండరాలు

వ్యాయామం లేదా క్రీడ కోసం అయినా, నడక అనేది హృదయ మరియు కండరాల ఓర్పు అవసరమయ్యే చర్య. ముఖ్యంగా కొండలపై నడిచేటప్పుడు మంచి తక్కువ శరీర బలం అవసరం. రేస్ వాకింగ్ లేదా అసమాన భూభాగంలో నడుస్తున్నప్పుడు బ్యాలెన్స్ అవసరం. వాకర్స్ బ్యాలెన్స్ మరియు ఓర్పును నిర్ధారించడానికి వారి దిగువ శరీరాల్లో మంచి బలం కూడా అవసరం. రేస్ వాకింగ్ నియమాల ప్రకారం వాకర్ తుంటి మరియు కాళ్ళపై పన్ను విధించే కఠినమైన రూపాన్ని పాటించాలి.¹⁴

నడిచేటప్పుడు ఉపయోగించే ప్రధాన కండరాలు:

- కాళ్ళ కండరాలు; దూడలు - గ్యాస్ట్రోక్విమియస్ మరియు సోలియస్, మరియు ఎగువ కాలు-క్వాడ్రీస్ప్స్ మరియు హామ్ స్ట్రైంగ్స్
- తుంటి కండరాలు; అడిక్టర్ మరియు అబ్డక్టర్ కండరాలు, హిప్ ఫ్లెక్సర్లు మరియు గ్లూటల్స్

- కోర్ కండరాలు; రెక్టస్ అబ్డామినస్, ఏటవాలు మరియు వెన్నెముక ఎరేక్టర్లు
- ఎగువ అంత్య భాగాల మరియు భుజం యొక్క కండరాలు; కండరపుష్టి, ట్రైసెప్స్ మరియు డెల్టాయిడ్లు

క్రమం తప్పకుండా నడవడం: మీ నడుము రేఖను కత్తిరించండి, మీ ఆరోగ్యాన్ని
మెరుగుపరుచుకోండి

ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి

శారీరక శ్రమ సంక్లిష్టంగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. రోజువారీ చురుకైన నడక వంటి సులభమైనది ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

ఉదాహరణకు, రెగ్యులర్ బ్రిస్క్ వాకింగ్ మీకు సహాయపడుతుంది:

- ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి మరియు శరీర కొవ్వును తగ్గిస్తుంది
- గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, అధిక రక్తపోటు, క్యాన్సర్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో సహా వివిధ పరిస్థితులను నివారించండి లేదా నిర్వహించండి
- కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్నెస్ ని మెరుగుపరచండి
- మీ ఎముకలు మరియు కండరాలను బలోపేతం చేయండి
- కండరాల ఓర్పును మెరుగుపరచండి
- శక్తి స్థాయిలను పెంచండి
- మీ మానసిక స్థితి, జ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు నిద్రను మెరుగుపరచండి
- మీ సంతోషం మరియు సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచండి
- రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయండి
- ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించండి

మీరు ఎంత వేగంగా, ఎక్కువ దూరం, మరియు తరచుగా నడిస్తే అంత ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మీరు సగటు వాకర్ గా ప్రారంభించి, ఆపై పవర్ వాకర్ ల మాదిరిగానే సగటు వాకర్ ల కంటే తక్కువ సమయంలో వేగంగా నడవడం మరియు ఒక మైలు దూరం నడవడం వరకు పని చేయవచ్చు. ఇది ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని పొందడానికి, మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు కేలరీలను బర్న్ చేస్తున్నప్పుడు మీ ఓర్పును పెంచడానికి గొప్ప మార్గం.

మీరు తీరికగా నడవడం ద్వారా చురుకైన నడక యొక్క ప్రత్యామ్నాయ కాలాలను కూడా మార్చవచ్చు. ఈ రకమైన విరామ శిక్షణలో కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్నెస్‌ని మెరుగుపరచడం మరియు సాధారణ నడక కంటే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరియు ఇంటర్వెల్ శిక్షణ రెగ్యులర్ వాకింగ్ కంటే తక్కువ సమయంలో చేయవచ్చు.¹⁵

సరైన వాకింగ్ టెక్నిక్

మీ సాధారణ నడకను ఫిట్నెస్ స్ట్రీడ్‌గా మార్చడానికి మంచి భంగిమ మరియు ఉద్దేశపూర్వక కదలికలు అవసరం. ఆదర్శవంతంగా, మీరు నడుస్తున్నప్పుడు మీరు ఎలా కనిపిస్తారు:

- మీ తల పైకి ఉంది. మీరు ఎదురు చూస్తున్నారు, నేలవైపు కాదు.
- మీ మెడ, భుజాలు మరియు వీపు నిటారుగా కాకుండా రిలాక్స్‌గా ఉంటాయి.
- మీరు మీ మోచేతులలో కొంచెం వంపుతో మీ చేతులను స్వేచ్ఛగా ఊపుతున్నారు. మీ చేతులతో కొంచెం పంపింగ్ చేస్తే సరి.
- మీ కడుపు కండరాలు కొద్దిగా బిగుతుగా ఉంటాయి మరియు మీ వీపు నిటారుగా ఉంటుంది, ముందుకు లేదా వెనుకకు వంపు లేదు.
- మీరు మీ పాదాన్ని మడమ నుండి కాలి వరకు తిప్పుతూ సాఫీగా నడుస్తున్నారు.

మీ దినచర్యను ప్లాన్ చేసుకోండి

మీరు మీ నడక దినచర్యను ప్రారంభించినప్పుడు, వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

- సరైన గేర్ పొందండి. మీ పాదాలను కుషన్ చేయడానికి మరియు షాక్‌ను గ్రహించడానికి సరైన వంపు మద్దతు, దృఢమైన మడమ మరియు మందపాటి సౌకర్యవంతమైన అరికాళ్ళతో బూట్లు ఎంచుకోండి.
- చల్లని వాతావరణంలో లేయర్లు వంటి అన్ని రకాల వాతావరణాలకు తగిన సౌకర్యవంతమైన, వదులుగా ఉండే బట్టలు మరియు గేర్లను ధరించండి. తేమను తగ్గించే బట్టలను ధరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి, ఇది మిమ్మల్ని మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంచుతుంది. మీరు చీకటిగా ఉన్నప్పుడు ఆరుబయట నడిస్తే, దృశ్యమానత కోసం ప్రకాశవంతమైన రంగులు లేదా రిఫ్లెక్టివ్ టేప్ ధరించండి. మీరు పగటిపూట బయటకు వెళుతున్నట్లయితే సన్‌స్క్రీమ్, టోపీ మరియు సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి.

కొంతమంది వ్యక్తులు యాక్టివిటీ ట్రాకర్, యాప్ లేదా పెడోమీటర్ని ఉపయోగించాలని ఎంచుకుంటారు. మీ సమయం, దూరం, హృదయ స్పందన రేటు మరియు కేలరీలను ట్రాక్ చేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి.

- మీ కోర్సును జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. మీరు ఆరుబయట నడుస్తుంటే, పగిలిన కాలిబాటలు, గుంతలు, తక్కువ-వేలాడే అవయవాలు లేదా అసమాన మట్టిగడ్డ ఉన్న మార్గాలను నివారించండి.
- నడవడానికి వాతావరణం అనుకూలంగా లేకుంటే, నడిచేవారికి తెరిచి ఉండే సమయాలను అందించే షాపింగ్ మాల్లో నడవడాన్ని పరిగణించండి.
- వేడెక్కేలా. మీ కండరాలను వేడెక్కించడానికి మరియు వ్యాయామం కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి ఐదు నుండి 10 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవండి.
- శాంతించు. మీ నడక ముగింపులో, మీ కండరాలు చల్లబరచడానికి ఐదు నుండి 10 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవండి.
- సాగదీయండి. మీరు చల్లబడిన తర్వాత, మీ కండరాలను శాంతముగా సాగదీయండి. మీరు నడిచే ముందు సాగదీయాలనుకుంటే, ముందుగా వేడెక్కడం గుర్తుంచుకోండి.

వాస్తవిక లక్ష్యాలను సెట్ చేయండి

చాలా మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలకు, ఆరోగ్యం మరియు మానవ సేవల విభాగం ఈ వ్యాయామ మార్గదర్శకాలను సిఫార్సు చేస్తుంది:

- ఏరోబిక్ చర్య. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ లేదా 75 నిమిషాల చురుకైన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని లేదా మితమైన మరియు చురుకైన యాక్టివిటీని పొందండి. మీరు ఈ వ్యాయామాన్ని ఒక వారం పాటు విస్తరించాలని మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో వ్యాయామం చేయడం వల్ల మరింత ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. కానీ చిన్న మొత్తంలో శారీరక శ్రమ కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రోజంతా తక్కువ వ్యవధిలో చురుకుగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించవచ్చు.

- శక్తి శిక్షణ. వారానికి కనీసం రెండు సార్లు అన్ని ప్రధాన కండరాల సమూహాలకు శక్తి శిక్షణ వ్యాయామాలు చేయండి. సుమారు 12 నుండి 15 పునరావృత్తులు తర్వాత మీ కండరాలను అలసిపోయేలా బరువు లేదా ప్రతిఘటన స్థాయిని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యాయామం యొక్క ఒక సెట్‌ను చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

సాధారణ లక్ష్యంగా, రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల శారీరక శ్రమను లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మీరు ఎక్కువ సమయం కేటాయించలేకపోతే, రోజంతా అనేక చిన్న సెషన్ల యాక్టివిటీని ప్రయత్నించండి. ఏ మొత్తంలోనైనా యాక్టివిటీ అనేది ఏదీ లేనిదాని కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. చిన్న మొత్తంలో శారీరక శ్రమ కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు రోజంతా కూడబెట్టిన కార్యాచరణ ఆరోగ్య ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది.

నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం సరైనదని గుర్తుంచుకోండి - ప్రత్యేకించి మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయకపోతే. మీరు మొదటి వారంలో రోజుకు ఐదు నిమిషాలతో ప్రారంభించవచ్చు, ఆపై మీరు కనీసం 30 నిమిషాలకు చేరుకునే వరకు ప్రతి వారం మీ సమయాన్ని ఐదు నిమిషాలు పెంచుకోవచ్చు. మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం, వారంలో చాలా రోజులు కనీసం 60 నిమిషాల శారీరక శ్రమను లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

మీ పురోగతిని ట్రాక్ చేయండి

మీరు ఎన్ని అడుగులు వేస్తారు, మీరు నడిచే దూరం మరియు ఎంత సమయం పడుతుంది అనే దాని రికార్డును ఉంచడం వలన మీరు ఎక్కడ నుండి ప్రారంభించారో చూడడానికి మరియు స్ఫూర్తికి మూలంగా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు ప్రతి వారం, నెల లేదా సంవత్సరానికి ఎన్ని మైళ్లు నడిచారో చూసినప్పుడు మీకు ఎంత మంచి అనుభూతి కలుగుతుందో ఆలోచించండి. దశలు మరియు దూరాన్ని లెక్కించడానికి కార్యాచరణ ట్రాకర్, యాప్ లేదా పెడోమీటర్‌ని ఉపయోగించి ప్రయత్నించండి లేదా ఈ సంఖ్యలను వాకింగ్ జర్నల్‌లో రికార్డ్ చేయండి.

ప్రేరణతో ఉండండి

నడక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం చొరవ తీసుకుంటుంది. దానితో అతుక్కోవడానికి బలమైన నిబద్ధత అవసరం. ప్రేరణతో ఉండటానికి:

• విజయం కోసం మిమ్మల్ని మీరు ఏర్పాటు చేసుకోండి. "నా భోజన విరామ సమయంలో నేను 5 లేదా 10 నిమిషాల నడకను తీసుకుంటాను" వంటి సాధారణ లక్ష్యంతో ప్రారంభించండి. మీ 5 లేదా 10 నిమిషాల నడక అలవాటుగా మారినప్పుడు, "నేను పని తర్వాత 20 నిమిషాలు నడుస్తాను" వంటి కొత్త లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోండి.

• నడక కోసం నిర్దిష్ట సమయాలను కనుగొనండి. ఒకప్పుడు అసాధ్యమనిపించిన లక్ష్యాలను త్వరలో మీరు చేరుకోవచ్చు.

• నడకను ఆనందదాయకంగా చేయండి. మీకు ఒంటరిగా నడవడం ఇష్టం లేకపోతే, మీతో చేరమని స్నేహితుడిని లేదా పొరుగువారిని అడగండి. మీరు సమూహాల ద్వారా శక్తిని పొందినట్లయితే, ఆరోగ్య క్లబ్ లేదా వాకింగ్ గ్రూప్ లో చేరండి. మీరు నడుస్తున్నప్పుడు సంగీతం వినడానికి ఇష్టపడవచ్చు.

• మీ దినచర్యను మార్చుకోండి. మీరు ఆరుబయట నడుస్తుంటే, వైవిధ్యం కోసం వివిధ మార్గాలను ఫ్లాస్ చేయండి. మీరు తరచుగా మీ పరిసరాల్లో నడుస్తుంటే, నగరం లేదా రాష్ట్ర ఉద్యానవనం వంటి కొత్త ప్రదేశంలో నడవడం గురించి ఆలోచించండి. మీరు ఎక్కువగా నడవడం అలవాటు చేసుకున్నందున కొండలు లేదా మెట్లతో ఉన్న మార్గాలను ప్రయత్నించండి. లేదా కొన్ని నిమిషాలు వేగంగా నడవండి మరియు కొన్ని నిమిషాలు వేగాన్ని తగ్గించి, చక్రాన్ని పునరావృతం చేయండి. మీరు ఒంటరిగా నడుస్తున్నట్లయితే, మీరు ఏ మార్గంలో వెళ్తున్నారో ఎవరికైనా చెప్పండి. సురక్షితమైన, బాగా వెలుతురు ఉన్న ప్రదేశాలలో నడవండి.

• మిస్ట్ డేస్ ని స్ట్రైడ్ గా తీసుకోండి. మీరు మీ రోజువారీ నడకలను దాటవేస్తున్నట్లు అనిపిస్తే, వదులుకోవద్దు. మీరు మీ దినచర్యలో శారీరక శ్రమను చేర్చుకున్నప్పుడు మీకు ఎంత మంచి అనుభూతి కలుగుతుందో మీకు గుర్తు చేసుకోండి, ఆపై మళ్ళీ ట్రాక్ లోకి వెళ్ళండి.15 మీరు ఆ మొదటి అడుగు వేసిన తర్వాత, మీరు ఒక ముఖ్యమైన గమ్యస్థానానికి చేరుకుంటారు — మెరుగైన ఆరోగ్యం.

నడక వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

నడక కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. కేలరీలను బర్న్ చేయడం వలన మీరు బరువును నిర్వహించడానికి లేదా తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ అసలు కేలరీల బర్న్ అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది, వీటిలో:

- నడక వేగం
- దూరం కవర్ చేయబడింది
- భూభాగం (మీరు చదునైన ఉపరితలంపై బర్న్ చేసే దానికంటే ఎత్తుపైకి నడిచేటప్పుడు మీరు ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేస్తారు)
- నీ బరువు

జాగ్రత్త (మరియు వాకర్స్) ఈ జాగ్రత్తలను పాటించాలి

1. హై-స్పీడ్ రోడ్లకు దూరంగా ఉండండి.
2. హెడ్ఫోన్లు ధరించవద్దు, తద్వారా మీరు మీ పరిసరాల గురించి తెలుసుకోవచ్చు. హెడ్ఫోన్లను ఉపయోగించడం వలన మీరు కారు హారన్, వాయిస్ లేదా సంభాష్య దాడి చేసేవారిని వినకుండా నిరోధించవచ్చు.
3. ట్రాఫిక్కు వ్యతిరేకంగా వెళ్లండి, తద్వారా మీరు రాబోయే ట్రాఫిక్ను గుర్తించి నివారించవచ్చు.
4. ముదురు రంగు దుస్తులు ధరించవద్దు. రిఫ్లెక్టివ్ దుస్తులు లేదా ఫ్లోరోసెంట్ మెటీరియల్ని శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై ధరించడం చాలా సిఫార్సు చేయబడింది. ఫ్లాష్లైట్, ముఖ్యంగా LED లైట్, మీ ఉనికిని డ్రైవర్లను హెచ్చరించడం మాత్రమే కాకుండా వీధిని ప్రకాశవంతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. వాహనదారులు రిఫ్లెక్టివ్ మెటీరియల్ని గుర్తించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ దూరం నుండి కాంతిని చూడగలరు.
5. చీకటిలో బిల్ క్యాప్ మరియు స్పష్టమైన అద్దాలు ధరించండి. బిల్ చేయబడిన టోపీ మీ తలకి తగిలే ముందు ఒక శాఖ లేదా ఇతర వస్తువును తాకుతుంది. స్పష్టమైన అద్దాలు మీ కళ్ళను కనిపించని వస్తువులు లేదా కీటకాల నుండి రక్షించగలవు.
6. కూడళ్లలో వాహనాల వెనుక పరుగెత్తండి. డ్రైవర్లు తరచూ ట్రాఫిక్ వచ్చే దిశలో మాత్రమే చూస్తారు మరియు వీధిలోకి వెళ్లే ముందు వ్యతిరేక దిశలో చూడరు.
7. వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోండి. మీరు మీ రన్నింగ్ రూట్లో ఊహించగలిగితే, సంభాష్య దాడి చేసే వ్యక్తి వేచి ఉండవచ్చు. భాగస్వామిలో పరుగెత్తడం కూడా ఉత్తమం ఎందుకంటే సంఖ్యలో

ఎల్లప్పుడూ బలం ఉంటుంది. మరియు మీ జుట్టును పోనీట్రెల్లో ధరించవద్దు, ఇది సంభావ్య దాడి చేసేవారికి సులభమైన పట్టును అందిస్తుంది.

8. తెలియని ప్రాంతాల్లో నడవడం లేదా జాగింగ్ చేయడం మానుకోండి. కొత్త ప్రాంతాన్ని సందర్శించినప్పుడు, నడవడానికి లేదా జాగింగ్ చేయడానికి సురక్షితమైన ప్రాంతాల గురించి ఎల్లప్పుడూ విచారించండి.¹⁶

ఏరోబిక్స్

ఏరోబిక్స్, గతంలో ఏరోబిక్ డ్యాన్స్ అని పిలిచేవారు, స్టెప్పింగ్, వాకింగ్, జాగింగ్, స్కిప్పింగ్, కిక్కింగ్ మరియు ఆర్మ్ స్వింగింగ్ మూవ్మెంట్ల కలయికతో సంగీతాన్ని ప్రదర్శించారు. అదే సమయంలో కార్డియోస్పిరేటరీ అభివృద్ధిని వ్యాయామం చేయడానికి మరియు ప్రోత్సహించడానికి ఇది ఒక ఆహ్లాదకరమైన మార్గం. హై-ఇంపాక్ట్ ఏరోబిక్స్ (HIA) అనేది ఏరోబిక్స్ యొక్క సాంప్రదాయ రూపం. కదలికలు నేలను తాకినప్పుడు పాదాలపై పెద్ద మొత్తంలో నిలువు శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఇతర రకాల బరువు మోసే ఏరోబిక్ వ్యాయామాల ద్వారా సరైన లెగ్ కండిషనింగ్ (చురుకైన నడక మరియు జాగింగ్), అలాగే శక్తి శిక్షణ, HIAలో పాల్గొనడానికి ముందు సిఫార్సు చేయబడింది. HIA అనేది ఒక తీవ్రమైన కార్యకలాపం మరియు ఇది అత్యధికంగా ఏరోబిక్స్ గాయాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. HIA ఔత్సాహికులలో పిస్ స్ప్లింట్స్, ఒత్తిడి పగుళ్లు, నడుము నొప్పి మరియు టెండినిటిస్ సర్వసాధారణం. దృఢమైన ఉపరితలాలపై అడుగుల స్థిరమైన ప్రభావం వల్ల ఈ గాయాలు సంభవిస్తాయి. ఫలితంగా, ఏరోబిక్స్ యొక్క అనేక ప్రత్యామ్నాయ రూపాలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. తక్కువ-ప్రభావ ఏరోబిక్స్ (LIA)లో, ప్రభావం తగ్గుతుంది ఎందుకంటే ప్రతి పాదం ఉపరితలంతో విడిగా సంప్రదిస్తుంది, అయితే HIA కంటే వ్యాయామం యొక్క సిఫార్సు తీవ్రతను నిర్వహించడం చాలా కష్టం. వ్యాయామం హృదయ స్పందన రేటును పెంచడంలో సహాయపడటానికి, గురుత్వాకర్షణ కేంద్రాన్ని తగ్గించే అన్ని చేయి కదలికలు మరియు బరువు మోసే చర్యలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. హృదయ స్పందన రేటును లక్ష్య కార్డియోస్పిరేటరీ జోన్లో ఉంచడానికి ప్రోగ్రామ్ అంతటా నిరంతర కదలిక కూడా కీలకం. మూడవ ఏరోబిక్స్ విధానం స్టెప్ ఏరోబిక్స్ (SA), దీనిలో పాల్గొనేవారు బెంచ్ నుండి పైకి క్రిందికి అడుగులు వేస్తారు. బెంచ్‌ల ఎత్తు 2 నుండి 10 అంగుళాల వరకు ఉంటుంది. SA ఏరోబిక్స్ ప్రోగ్రామ్‌కు మరొక కోణాన్ని జోడిస్తుంది. వెరైటీ

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలకు ఆనందాన్ని జోడిస్తుంది. SA అధిక-తీవ్రత కానీ తక్కువ-ప్రభావ చర్యగా పరిగణించబడుతుంది. బెంచ్ ఎత్తు ద్వారా కార్యాచరణ యొక్క తీవ్రతను సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. దశల ఎత్తును సర్దుబాటు చేయడానికి ఏరోబిక్ బెంచీలు లేదా ఫ్లేట్లను సురక్షితంగా పేర్చవచ్చు. బిగినర్స్ అత్యల్ప స్టెప్పింగ్ ఎత్తును ఉపయోగించమని ప్రోత్సహిస్తారు, ఆపై క్రమంగా ఎత్తైన బెంచీకి వెళ్లండి. ఇది గాయం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. స్టెప్ ఏరోబిక్స్ సమయంలో ఒక పాదం ఎల్లప్పుడూ నేల లేదా బెంచ్తో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పటికీ, చీలమండ, మోకాలి లేదా తుంటి సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులకు ఈ చర్య సిఫార్సు చేయబడదు. ఏరోబిక్స్ యొక్క ఇతర రూపాలు HIA మరియు LIA, అలాగే మోడరేట్-ఇంపాక్ట్ ఏరోబిక్స్ (MIA) కలయికను కలిగి ఉంటాయి. MIA ప్లైమెట్రీక్ శిక్షణను కలిగి ఉంది. ఈ రకమైన శిక్షణను తరచుగా జంపర్లు (హై, లాంగ్ మరియు ట్రిపుల్ జంపర్లు) మరియు బాస్కెట్బాల్ మరియు జిమ్నాస్టిక్స్ వంటి త్వరిత జంపింగ్ సామర్థ్యం అవసరమయ్యే క్రీడలలో అడ్వెంట్లు ఉపయోగిస్తారు. MIAతో, ఒక అడుగు ఎక్కువ సమయం భూమితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, పాల్గొనేవారు అన్ని దిగువ-శరీర వంగుట చర్యల నుండి కోలుకోవడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తారు. పాదం (లేదా పాదాలు) భూమిని విడిచిపెట్టకుండా త్వరగా తుంటి, మోకాలు మరియు చీలమండ కీళ్లను విస్తరించడం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది. ఈ శీఘ్ర కదలికలు MIA యొక్క వ్యాయామ తీవ్రతను చాలా ఎక్కువగా చేస్తాయి.¹⁷

ఈత

స్విమ్మింగ్, ఏరోబిక్ వ్యాయామం యొక్క మరొక అద్భుతమైన రూపం, శరీరంలోని అనేక ప్రధాన కండరాల సమూహాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులకు మంచి శిక్షణా ఉద్దీపనను అందిస్తుంది. ఎక్కువ కాలం జాగ్ చేయలేని లేదా నడవలేని వ్యక్తులకు స్విమ్మింగ్ ఒక గొప్ప వ్యాయామ ఎంపిక. ఇతర కార్యకలాపాలతో పోలిస్తే, ఈత వల్ల గాయాలు వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ. ఆక్వాటిక్ మీడియం శరీరానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది, ఎముకలు మరియు కీళ్ల దిగువ అంత్య భాగాలలో మరియు వెనుక భాగంలో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. స్విమ్మింగ్ సమయంలో గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటు నిమిషానికి 10 నుండి 13 బీట్స్ (bpm) నడుస్తున్న సమయంలో కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం యొక్క క్షితిజ సమాంతర స్థానం శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహ పంపిణీకి సహాయపడుతుందని భావించబడుతుంది, ఇది

కార్డియోస్పిరేటరీ సిస్టమ్పై డిమాండ్ను తగ్గిస్తుంది. చల్లటి నీటితో ప్రత్యక్ష పరిచయం శరీరంలోని వేడిని మరింత సమర్థవంతంగా వెదజల్లడానికి సహాయపడుతుంది, గుండెపై ఒత్తిడిని మరింత తగ్గిస్తుంది. కొంతమంది వ్యాయామ నిపుణులు కార్డియోస్పిరేటరీ శిక్షణ తీవ్రతలను నిర్ణయించే ముందు గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో (10 నుండి 13 bpm) వ్యత్యాసాన్ని తీసివేయాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు, 20 ఏళ్ల వయస్సు గల వ్యక్తికి గరిష్టంగా ఈత కొట్టే హృదయ స్పందన రేటు సుమారుగా 187 bpm ఉంటుంది. నీటిలో హృదయ స్పందన రేటులో ఈ తగ్గుదల గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో 70 శాతం కంటే తక్కువ సబ్మాక్సిమల్ తీవ్రతతో సంభవిస్తుందా లేదా అనే దానిపై అధ్యయనాలు అసంపూర్తిగా ఉన్నాయి. అందువల్ల, నీటి కార్యకలాపాలకు అదే వ్యాయామ తీవ్రతను ఇవ్వవచ్చు. తక్కువ తీవ్రతను ఉపయోగించినట్లయితే, శిక్షణ ప్రయోజనాలు తగ్గవచ్చు. ఈత సమయంలో మెరుగైన శిక్షణ ప్రయోజనాలను అందించడానికి, ఈతగాళ్ళు బ్రెస్ట్ స్ట్రోక్ మరియు ఫ్రీ స్ట్రోక్ వంటి గైడింగ్ పీరియడ్లను తగ్గించాలి. ఈ స్ట్రోక్లతో సరైన శిక్షణ తీవ్రతలను సాధించడం కష్టం. మెరుగైన ఏరోబిక్ ఫలితాల కోసం ఫార్వర్డ్ క్రాల్ సిఫార్సు చేయబడింది. అధిక బరువు గల వ్యక్తులు తగిన శిక్షణ తీవ్రతను సాధించడానికి తగినంత వేగంగా ఈదవలసి ఉంటుంది. అధిక కొవ్వు శరీరాన్ని మరింత తేలికగా చేస్తుంది మరియు తరచుగా దాని వెంట తేలుతూ ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మంచిది కావచ్చు, అయితే ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే కేలరీల వ్యయాన్ని పెద్దగా పెంచదు. నడుము- లేదా చంక-లోతు నీటిలో నడవడం లేదా జాగింగ్ చేయడం అనేది అధిక బరువు గల వ్యక్తులకు ఎక్కువ కాలం నడవలేని లేదా భూమిపై జాగింగ్ చేయలేని వారికి ఉత్తమ ఎంపిక. శిక్షణ యొక్క నిర్దిష్టత సూత్రానికి సంబంధించి, స్విమ్మింగ్ నుండి కార్డియోస్పిరేటరీ మెరుగుదలలు భూమి ఆధారిత నడక/జాగ్ పరీక్షతో తగినంతగా కొలవబడవు. ఎందుకంటే స్విమ్మింగ్తో ఎక్కువ భాగం ఎగువ శరీర కండరాల ద్వారా జరుగుతుంది. ఏ రకమైన ఏరోబిక్ కార్యకలాపాలతోనైనా ఎక్కువ రక్తాన్ని పంపి చేయగల గుండె యొక్క సామర్థ్యం గణనీయంగా మెరుగుపడినప్పటికీ, ఈతతో ఆక్సిజన్ సు (ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం [VO₂]) వినియోగించుకునే కణాల సామర్థ్యంలో ప్రాథమిక మెరుగుదల సంభవిస్తుంది మరియు దిగువ అంత్య భాగాలలో కాదు. అందువల్ల, ఈతతో ఫిట్నెస్ మెరుగుదలలు ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఒక వ్యక్తి ఈదుతున్న దూరంలోని మార్పులను పోల్చడం

ద్వారా ఉత్తమంగా సాధించబడతాయి; చెప్పండి, 12 నిమిషాలు.¹⁸

రిఫ్లెక్షన్స్

గుర్తుంచుకోండి: క్రీడలలో పాల్గొనడం అనేది కట్టుబడి ఉండటానికి మంచి అంచనా జీవితంలో తర్వాత వ్యాయామం చేయడానికి.

- క్రీడల్లో పాల్గొనడం ద్వారా మీకు గతంలో ఎలాంటి అనుభవాలు ఉన్నాయి?
- ఈ అనుభవాలు సానుకూలంగా ఉన్నాయా మరియు అవి మీ ప్రస్తుత శారీరక శ్రమ విధానాలపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి?

శరీరం నుండి నిల్వ చేయబడిన శక్తిని విడుదల చేయడం

మూడు ప్రాథమిక శక్తి మార్గాలు

మానవ శరీరం పనిచేయడానికి శక్తి అవసరమని మనందరికీ తెలుసు, అయితే ఈ శక్తి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? అంతిమంగా, మనల్ని కదిలించే శక్తి మనం తినే ఆహారం నుండి వస్తుంది. అయినప్పటికీ, మనం ఆహారం నుండి నేరుగా శక్తిని ఉపయోగించలేము-అది ముందుగా అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ లేదా ATPగా మార్చబడాలి, ఇది అన్ని సెల్యులార్ ఫంక్షన్లకు ఉపయోగించే రసాయన శక్తి యొక్క తక్షణ వినియోగ రూపమైనది. శరీరం కండరాలలో కనీస మొత్తంలో ATPని నిల్వ చేస్తుంది, కానీ ఎక్కువ భాగం మనం తినే ఆహారాల నుండి సంశ్లేషణ చేయబడుతుంది.¹ ఆహారం కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్లతో రూపొందించబడింది మరియు ఈ పోషకాలు వాటి సరళమైన రూపాల్లోకి విభజించబడ్డాయి (గ్లూకోజ్, కొవ్వు ఆమ్లాలు, మరియు అమైనో ఆమ్లాలు) జీర్ణక్రియ సమయంలో. ఈ పోషకాలు విచ్ఛిన్నమైన తర్వాత, అవి జీవక్రియ మార్గంలో ఉపయోగించడానికి లేదా తరువాత ఉపయోగం కోసం నిల్వ చేయడానికి రక్తం ద్వారా రవాణా చేయబడతాయి. 2 మనకు గణనీయమైన మొత్తంలో ATPని నిల్వ చేయబడదు మరియు నిరంతర సరఫరా అవసరం కాబట్టి, అది నిరంతరం పునఃసంశ్లేషణ చేయబడాలి. ఇది మూడు శక్తి వ్యవస్థలలో ఒకదానిని ఉపయోగించి అనేక విధాలుగా సంభవిస్తుంది:³

1. ఫాస్ఫేజెన్ (తక్షణ మూలం)
2. వాయురహిత (కొంత నెమ్మదిగా, కార్బోహైడ్రేట్లను ఉపయోగిస్తుంది)
3. ఏరోబిక్ (నెమ్మదిగా, కార్బోహైడ్రేట్ లేదా కొవ్వును ఉపయోగిస్తుంది)

ఫాస్ఫేజెన్

ఈ వ్యవస్థ క్రియేటిన్ ఫాస్ఫేట్ను ఉపయోగిస్తుంది మరియు ATP ఉత్పత్తి యొక్క వేగవంతమైన రేటును కలిగి ఉంటుంది. క్రియేటిన్ ఫాస్ఫేట్ దాని శక్తిని విడుదల చేయడానికి విచ్ఛిన్నమైన తర్వాత ATPని పునర్నిర్మించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. కండరాలలో నిల్వ చేయబడిన క్రియేటిన్ ఫాస్ఫేట్ మరియు ATP మొత్తం చిన్నది, కాబట్టి కండరాల సంకోచానికి పరిమిత శక్తి అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే, ఇది తక్షణమే అందుబాటులో ఉంటుంది మరియు

కార్యాచరణ ప్రారంభంలో, అలాగే స్పింటింగ్, వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ లేదా బంతిని విసరడం వంటి 1 నుండి 30 సెకన్ల వ్యవధిలో స్వల్పకాలిక అధిక-తీవ్రత కార్యకలాపాల సమయంలో అవసరం.⁴

వాయురహిత గ్లైకోలిసిస్

వాయురహిత గ్లైకోలిసిస్‌కు ఆక్సిజన్ అవసరం లేదు మరియు ATP ఏర్పడటానికి గ్లూకోజ్‌లో ఉన్న శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ మార్గం సైటోప్లాజంలో సంభవిస్తుంది మరియు గ్లూకోజ్‌ను పైరువేట్ అని పిలిచే ఒక సాధారణ భాగంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఫాస్ఫేజన్ మరియు ఏరోబిక్ వ్యవస్థ మధ్య మధ్యంతర మార్గంగా, వాయురహిత గ్లైకోలిసిస్ కొంత ఎక్కువ వ్యవధిలో (గరిష్టంగా 30 సెకన్ల నుండి మూడు నిమిషాల వరకు లేదా స్థిరమైన స్థితిని సాధించడానికి ముందు ఓర్పు కార్యకలాపాల సమయంలో) పెద్ద మొత్తంలో శక్తి అవసరమయ్యే కార్యకలాపాల సమయంలో ఉపయోగించడానికి ATPని చాలా వేగంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది.⁵

ఏరోబిక్ గ్లైకోలిసిస్

ఈ మార్గానికి ATPని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఆక్సిజన్ అవసరం ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వులు ఆక్సిజన్ సమక్షంలో మాత్రమే కాలిపోతాయి. ఈ మార్గం సెల్ యొక్క మైటోకాండ్రియాలో సంభవిస్తుంది మరియు నిరంతర శక్తి ఉత్పత్తి అవసరమయ్యే కార్యకలాపాలకు ఉపయోగించబడుతుంది. ఏరోబిక్ గ్లైకోలిసిస్ ATP ఉత్పత్తి యొక్క నెమ్మదిగా రేటును కలిగి ఉంటుంది మరియు ఫాస్ఫేజన్ మరియు వాయురహిత వ్యవస్థలు అలసిపోయిన తర్వాత ఎక్కువ కాలం, తక్కువ-తీవ్రత కార్యకలాపాల సమయంలో ప్రధానంగా ఉపయోగించబడుతుంది.⁶

ఈ మూడు వ్యవస్థలు శారీరక శ్రమ సమయంలో శరీర శక్తి అవసరాలకు దోహదం చేస్తాయని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. ఈ వ్యవస్థలు ఒకదానికొకటి స్వతంత్రంగా పనిచేయవు, కానీ వ్యవధి మరియు కార్యాచరణ యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి వేర్వేరు సమయాల్లో ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాయి.⁷

వ్యాయామం కోసం శక్తి

కండరం మోటర్ బైక్ లా ఎందుకు ఉంటుంది?

కండరాలు మరియు ఇంజిన్లు వివిధ మార్గాల్లో పనిచేసినప్పటికీ, అవి రెండూ రసాయన శక్తిని చలన శక్తిగా మారుస్తాయి.

- మోటారు బైక్ ఇంజిన్ పెట్రోల్ యొక్క నిల్వ శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది మరియు దానిని వేడి మరియు చలన శక్తి (కైనటిక్ ఎనర్జీ)గా మారుస్తుంది.

- కండరాలు మనం తినే ఆహారం యొక్క నిల్వ చేయబడిన రసాయన శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి మరియు దానిని వేడి మరియు చలన శక్తి (కైనటిక్ ఎనర్జీ)గా మారుస్తాయి.

కండరాల సంకోచానికి శక్తి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?

పని చేసే కండరాలలో సంకోచం యొక్క కదలికను శక్తివంతం చేయడానికి ఉపయోగించే శక్తి మూలం అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ - శక్తిని నిల్వ చేయడానికి మరియు రవాణా చేయడానికి శరీరం యొక్క జీవరసాయన మార్గం. అయినప్పటికీ, అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ కణాలలో పెద్దగా నిల్వ చేయబడదు. కాబట్టి కండరాల సంకోచం ప్రారంభమైన తర్వాత, మరింత అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ తయారీ త్వరగా ప్రారంభించాలి.⁸

అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ చాలా ముఖ్యమైనది కాబట్టి, కండరాల కణాలు దానిని తయారు చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యవస్థలు దశలవారీగా కలిసి పనిచేస్తాయి. అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ ను ఉత్పత్తి చేయడానికి మూడు జీవరసాయన వ్యవస్థలు క్రమంలో ఉన్నాయి:

- క్రియేటిన్ ఫాస్ఫేట్ ఉపయోగించడం
- గ్లైకోజెన్ ఉపయోగించి
- ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియ

క్రియేటివ్ ఫాస్ఫేట్ ఉపయోగించడం

అన్ని కండరాల కణాలలో కొద్దిగా అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ ఉంటుంది, అవి వెంటనే ఉపయోగించగలవు - కానీ దాదాపు 3 సెకన్ల వరకు మాత్రమే సరిపోతాయి! కాబట్టి, అన్ని కండరాల కణాలు క్రియేటివ్ ఫాస్ఫేట్ అని పిలువబడే అధిక-శక్తి సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇది మరింత అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ను త్వరగా తయారు చేయడానికి విచ్చిన్నమవుతుంది. క్రియేటివ్ ఫాస్ఫేట్ పని చేసే కండరాల శక్తి అవసరాలను చాలా ఎక్కువ రేటుతో సరఫరా చేయగలదు, అయితే కేవలం 8-10 సెకన్ల వరకు మాత్రమే.

గ్లైకోజెన్ ఉపయోగించడం (మరియు ఆక్సిజన్ లేదు)

అదృష్టవశాత్తూ, కండరాలు గ్లైకోజెన్ అని పిలువబడే కార్బోహైడ్రేట్ల పెద్ద దుకాణాలను కలిగి ఉంటాయి, వీటిని గ్లూకోజ్ నుండి ATP చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కానీ ఇది దాదాపు 12 రసాయన ప్రతిచర్యలను తీసుకుంటుంది, కాబట్టి ఇది క్రియేటివ్ ఫాస్ఫేట్ కంటే నెమ్మదిగా శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. ఇది ఇప్పటికీ వేగవంతమైనది, అయినప్పటికీ, దాదాపు 90 సెకన్ల పాటు ఉండేంత శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆక్సిజన్ అవసరం లేదు - ఇది చాలా బాగుంది ఎందుకంటే ఇది కండరాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచడానికి గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులకు కొంత సమయం పడుతుంది. ఆక్సిజన్ను ఉపయోగించకుండా ATPని తయారుచేసే ఉప ఉత్పత్తి లాక్టిక్ ఆమ్లం. మీ కండరాలు లాక్టిక్ యాసిడ్ను ఎప్పుడు నిర్మిస్తుందో మీకు తెలుసు ఎందుకంటే ఇది అలసట మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది.⁹

ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియను ఉపయోగించడం (మళ్ళీ ఆక్సిజన్ను ఉపయోగించడం)

వ్యాయామం చేసిన రెండు నిమిషాల్లో, శరీరం పని చేసే కండరాలకు ఆక్సిజన్ను సరఫరా చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఆక్సిజన్ ఉన్నప్పుడు, అడెనోసిన్ ట్రిఫాస్ఫేట్ కోసం గ్లూకోజ్ను విచ్చిన్నం చేయడానికి ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియ జరుగుతుంది. ఈ గ్లూకోజ్ అనేక ప్రదేశాల నుండి రావచ్చు:

- కండరాల కణాలలో మిగిలిన గ్లూకోజ్ సరఫరా
- ప్రేగులలో ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్
- కాలేయంలో గ్లైకోజెన్
- కండరాలలో కొవ్వు నిల్వలు
- తీవ్రమైన సందర్భాల్లో (ఆకలి వంటిది), శరీరం యొక్క ప్రోటీన్

ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియ ATPని ఉత్పత్తి చేయడానికి పైన పేర్కొన్న రెండు వ్యవస్థల కంటే ఎక్కువ రసాయన ప్రతిచర్యలను తీసుకుంటుంది. ఇది మూడు సిస్టమ్లలో చాలా నెమ్మదిగా ఉంటుంది - కానీ ఇంధన సరఫరా ఉన్నంత వరకు ఇది చాలా గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ATPని సరఫరా చేయగలదు.

ఇది ఎలా పని చేస్తుందో ఇక్కడ ఉంది

మీరు బస్సును తప్పిపోయారు మరియు ఉదయం 9.00 గంటలకు పరీక్ష కోసం కళాశాలకు పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి:

- మీరు కళాశాలకు పరుగెత్తిన మొదటి 3 సెకన్లలో, మీ కండరాల కణాలు తమలో ఉన్న ATPని ఉపయోగిస్తాయి.
- తదుపరి 8-10 సెకన్ల వరకు, ATPని అందించడానికి మీ కండరాలు క్రియేటిన్ ఫాస్ఫేట్ స్టోర్లను ఉపయోగిస్తాయి.
- మీరు ఇంకా కళాశాలకు చేరుకోలేదు కాబట్టి, గ్లైకోజెన్ సిస్టమ్ (దీనికి ఆక్సిజన్ అవసరం లేదు) ప్రారంభమవుతుంది.
- ఇప్పటికీ అక్కడ లేదు, కాబట్టి చివరకు ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియ (అంటే ఆక్సిజన్ని ఉపయోగించి ATP) తీసుకుంటుంది.

వివిధ రకాల వ్యాయామాలు ATPని ఉత్పత్తి చేయడానికి వివిధ వ్యవస్థలను ఉపయోగిస్తాయి. ఒక స్ప్రింటర్ మారథాన్ రన్నర్ నుండి చాలా భిన్నమైన రీతిలో ATPని పొందుతున్నాడు.

• క్రియేటివ్ ఫాస్ఫేట్‌ని ఉపయోగించడం - ఇది చిన్న పేలుళ్లకు (వెయిట్‌లిఫ్టర్లు లేదా స్వల్ప-దూర స్ప్రింట్లు) ఉపయోగించే ప్రధాన వ్యవస్థ, ఎందుకంటే ఇది వేగంగా ఉంటుంది కానీ 8-10 సెకన్లు మాత్రమే ఉంటుంది.

• గ్లైకోజెన్ ఉపయోగించడం (ఆక్సిజన్ లేదు) - ఇది 1.3-1.6 నిమిషాల పాటు కొనసాగుతుంది, కాబట్టి ఇది 100 మీటర్ల ఈత లేదా 200 మీ లేదా 400 మీ పరుగు వంటి ఈవెంట్‌లలో ఉపయోగించే సిస్టమ్.

ఏరోబిక్ శ్వాసక్రియను ఉపయోగించడం - ఇది అపరిమిత సమయం వరకు ఉంటుంది, కాబట్టి ఇది మారథాన్ రన్నింగ్, రోయింగ్, డిస్టెన్స్ స్కీటింగ్ మొదలైన ఓర్పు ఈవెంట్లలో ఉపయోగించే సిస్టమ్.¹⁰

నడకలో క్రమబద్ధత

నడక వల్ల కలిగే మానసిక ప్రయోజనాలు

నడక రెండు ప్రపంచాలలో ఉత్తమమైన వాటిని అందిస్తుంది. ఇది వ్యాయామం యొక్క భౌతిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది, అదే సమయంలో మీ మానసిక శ్రేయస్సును కూడా పెంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ వంటి దీర్ఘకాలిక మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు సంబంధించిన లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.¹ మీరు పరికరాలు లేదా ప్రత్యేక సభ్యత్వం లేకుండా ఎక్కడైనా నడవవచ్చు. మీరు దీన్ని ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, మీరు మరింత సానుకూల ప్రభావాలను అనుభవిస్తారు.²

నడక యొక్క ప్రయోజనాలు

నడక వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణమైన వాటిలో కొన్ని ఉన్నాయి.

- మెరుగైన నిద్ర
- మెరుగైన ఓర్పు
- ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం
- మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది
- శక్తి మరియు సత్తువ పెరిగింది
- తగ్గిన అలసట మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది
- బరువు తగ్గడం
- తగ్గిన కొలెస్ట్రాల్ మరియు మెరుగైన హృదయనాళ (గుండె) ఆరోగ్యం

నడక మీ మానసిక స్థితిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది ఎందుకంటే ఇది మెదడు మరియు శరీరానికి రక్త ప్రవాహాన్ని మరియు రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది మీ హైపోథాలమిక్-పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ (HPA) అక్షంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇది మీ కేంద్ర నాడీ ప్రతిస్పందన వ్యవస్థ. ఇది మంచిది ఎందుకంటే HPA అక్షం మీ ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనకు బాధ్యత వహిస్తుంది. మీరు నడక ద్వారా వ్యాయామం చేసినప్పుడు, మీరు మీ నరాలను శాంతపరుస్తారు, ఇది మీకు తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.³ మీతో చేరడానికి స్నేహితులను ఆహ్వానించడం ద్వారా

మీరు నడక యొక్క సానుకూల ప్రభావాలను పెంచుకోవచ్చు. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజులు ఇతరులతో కలిసి నడవడం వల్ల అపారమైన ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. సానుకూల సామాజిక పరస్పర చర్యలతో కూడిన శారీరక వ్యాయామం ప్రతికూల మనోభావాలను మెరుగుపరుస్తుంది, నిరాశను దూరం చేస్తుంది మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి 3 రోజులు ఒకేసారి 10-30 నిమిషాలు నడవడానికి ప్రయత్నించండి.⁴

నడక దినచర్యను ఎలా సృష్టించాలి

కొత్త వాకింగ్ రోటీస్ను ప్రారంభించడానికి ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి చిన్నగా ప్రారంభించడం మరియు మీరు క్రమంగా ఓర్పును పెంచుకునేటప్పుడు దానిని సులభంగా తీసుకోవడం. మీరు సుదీర్ఘ నడకకు ముందు, వేడెక్కడానికి సాగదీయండి. రిలాక్స్గా భావించే వేగంతో ప్రారంభించండి, ఆపై వేగంగా నడవండి. మీ నడక ముగిసే సమయానికి, మళ్ళీ వేగాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మీకు సమయం ఇవ్వండి. 5 మీరు బయటికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ, సౌకర్యవంతమైన నడక మార్గాన్ని రూపొందించండి, ఆపై మీ దూరాన్ని రాబోయే కొన్ని రోజులు లేదా వారాల పాటు పొడిగించండి. మీ విజయాలను చేరుకోవడానికి మరియు జరుపుకోవడానికి మీకు మీరే లక్ష్యాలను పెట్టుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, ఇది ఎల్లప్పుడూ మీ మార్గం యొక్క పొడవు గురించి కాదు. ఇది నడక యొక్క నాణ్యత మరియు దానిని నిలకడగా చేయడం వల్ల మీరు పొందే ప్రయోజనాల గురించి కూడా చెప్పవచ్చు.⁶ 30-45 నిమిషాల పాటు ఒకేసారి నడవడం లేదా 10 నిమిషాల భాగాలుగా విభజించడం అనేది ఒక మంచి నియమం. ఇది 2-4 మైళ్ల దూరంలో ముగుస్తుంది. మీరు సమయాన్ని కొలవడానికి ఒక గడియారాన్ని ధరించడం ద్వారా లేదా దూరాన్ని కొలవడానికి మీ బెల్ట్కు పెడోమీటర్ను కట్టుకోవడం ద్వారా మీ దూరాన్ని కొలవవచ్చు.⁷

ఇక్కడ కొన్ని ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు ఉన్నాయి

విజయం కోసం మిమ్మల్ని మీరు ఏర్పాటు చేసుకోండి. మీ భోజన విరామ సమయంలో 5 నిమిషాల నడక వంటి సాధారణ లక్ష్యంతో ప్రారంభించండి. ఇది రోటీస్గా మారినప్పుడు, పని తర్వాత 20 నిమిషాల పాటు నడవడం వంటి కొత్త లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి. మీ నడక కోసం రోజులో తగినంత సమయాన్ని కనుగొనండి. ఈ ప్లాస్తో, మీరు ప్రారంభంలో అసాధ్యం అనిపించిన లక్ష్యాలను సెట్

చేసుకోవచ్చు.⁸

నడక ఆనందదాయకంగా చేయండి. మీరు ఒంటరిగా నడవడం ఇష్టం లేకుంటే, మీతో చేరమని పొరుగువారిని లేదా స్నేహితుడిని అడగవచ్చు. మీ గుంపు మీకు శక్తినిస్తే, వాకింగ్ గ్రూప్ లేదా హెల్త్ క్లబ్ లో చేరడాన్ని పరిగణించండి. మీరు సంగీతం వినడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది నడకను తక్కువ బోరింగ్ గా మార్చవచ్చు.⁹

సాకర్యం గురించి మర్చిపోవద్దు. మీరు ఎక్కువ దూరం నడుస్తుంటే మీ పాదాలకు హాని కలిగించని సాకర్యవంతమైన బూట్లు మీకు కావాలి. మీరు ఏమి ధరించాలనుకుంటున్నారో అనే దాని గురించి కొంచెం ఆలోచించడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అనూహ్య వాతావరణ పరిస్థితులలో పొరలు సహాయపడతాయి. నీటి-వికర్షకం సింథటిక్ ఫాబ్రిక్ మీరు చెమటతో పని చేస్తే చల్లగా మరియు పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.¹⁰

సురక్షితంగా చేయండి. మీరు రాత్రిపూట నడవాలని ప్లాన్ చేస్తుంటే, కార్లు ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని చూడటానికి ముదురు రంగుల దుస్తులు మరియు రిఫ్లెక్టర్ ను ధరించడం గురించి ఆలోచించండి. మీ పరిసరాలను గమనిస్తూ ఉండండి మరియు ఎల్లప్పుడూ సురక్షితంగా ఉండండి.¹¹

మీ దినచర్యను మార్చుకోండి. మీరు ఆరుబయట నడిచినట్లయితే, మీరు వివిధ మార్గాలను ప్లాన్ చేయవచ్చు. మీరు ఒంటరిగా నడుస్తుంటే, మీరు రోజుకు ఏ మార్గంలో వెళ్తున్నారో ఎవరికైనా చెప్పండి. ఎల్లప్పుడూ బాగా వెలుతురు మరియు సురక్షితమైన ప్రదేశాలలో నడవండి.¹²

తప్పిపోయిన రోజుల గురించి చింతించకండి. మీరు ఎప్పటికప్పుడు మీ రోజువారీ నడకలకు వెళ్లడం మర్చిపోతున్నట్లు అనిపిస్తే, వదులుకోవద్దు. మీరు మీ దినచర్యలో శారీరక శ్రమను చేర్చుకున్నప్పుడు మీకు ఎంత మంచి అనుభూతి కలుగుతుందో మీకు గుర్తుచేసుకోవడం ద్వారా తిరిగి ట్రాక్ లో ఉండండి.¹³

నడక మరియు నడవగల సంఘాలను ప్రోత్సహించడం: ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి

ఒక వ్యాహం

ప్రతి ఇద్దరు U.S. పెద్దలలో ఒకరు గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ లేదా మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో జీవిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులు వైకల్యం మరియు అకాల మరణానికి దోహదం చేస్తాయి. అదనంగా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వైద్య చికిత్స వ్యక్తులు, కుటుంబాలు మరియు దేశం కోసం గణనీయమైన ఖర్చులను భరిస్తుంది. శుభవార్త ఏమిటంటే, అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనల ద్వారా ఆలస్యం చేయవచ్చు, నిరోధించవచ్చు లేదా నిర్వహించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు పొగాకు వాడకాన్ని నివారించడంతోపాటు, ప్రజలు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి శారీరక శ్రమ సహాయపడుతుంది. అదనంగా, శారీరక శ్రమ అకాల మరణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు సానుకూల మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది-ఇది వారి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రజలు తీసుకోగల అత్యంత ముఖ్యమైన చర్యలలో ఒకటిగా చేస్తుంది. గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందేందుకు, అమెరికన్ల కోసం 2008 ఫిజికల్ యాక్టివిటీ గైడ్‌లైన్స్, పెద్దలు కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన-తీవ్రత ఏరోబిక్ శారీరక శ్రమ లేదా 75 నిమిషాల తీవ్రమైన-తీవ్ర శారీరక శ్రమ లేదా సమానమైన కలయికను ప్రతి వారం మరియు పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో పొందాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ కనీసం 60 నిమిషాలు చురుకుగా ఉండండి. శారీరక శ్రమ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, అమెరికన్ల కోసం 2008 ఫిజికల్ యాక్టివిటీ గైడ్‌లైన్స్‌లో మొత్తం U.S. పెద్దవారిలో సగం మంది మరియు హైస్కూల్ విద్యార్థులలో నాలుగింట ఒక వంతు మంది మాత్రమే ఏరోబిక్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీకి సంబంధించిన మార్గదర్శకానికి అనుగుణంగా ఉన్నారు. చాలా మందికి వారి శారీరక శ్రమను పెంచుకోవడానికి నడక ఒక అద్భుతమైన మార్గం. కింది కారణాల వల్ల ఇది శక్తివంతమైన ప్రజారోగ్య వ్యాహం:

■ నడక అనేది శారీరకంగా చురుకైన జీవనశైలిని ప్రారంభించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి సులభమైన మార్గం.

■ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యంత సాధారణ శారీరక శ్రమ నడక.

■ నడక అనేక ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వ్యాయామం చేయడానికి, ఆనందించడానికి లేదా పాఠశాల, పని లేదా ఇతర సమీపంలోని గమ్యస్థానాలకు వెళ్లడానికి ఒక మార్గం.

■ నడకను సులభతరం చేయడం భద్రత, సామాజిక సమన్వయం మరియు స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థలను మెరుగుపరచడం మరియు వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించడం ద్వారా సంఘాలకు సహాయపడుతుంది.

నడకను ప్రోత్సహించడానికి, ప్రజలు నివసించే, నేర్చుకునే, పని చేసే మరియు ఆడుకునే చోట కమ్యూనిటీ వ్యూహాలను అమలు చేయవచ్చు. నడక కోసం స్థలాలను వారి నడకను మెరుగుపరచడానికి రూపొందించవచ్చు మరియు మెరుగుపరచవచ్చు. నడక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం అంటే కమ్యూనిటీలు సురక్షితంగా మరియు సులభంగా నడవడానికి వీలుగా సృష్టించబడ్డాయి లేదా మెరుగుపరచబడ్డాయి మరియు ప్రజలందరికీ పాదచారుల కార్యకలాపాలు ప్రోత్సహించబడతాయి. కమ్యూనిటీల నడక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వలన పరిగెత్తే, బైక్, స్కేట్ లేదా వీల్ చైర్లను ఉపయోగించే వారితో సహా అన్ని సామర్థ్యాలు ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. ప్రచురణ, స్టేప్ ఇట్ అప్! నడక మరియు నడవగల కమ్యూనిటీలను ప్రోత్సహించడానికి సర్జిస్ జనరల్ యొక్క కాల్ టు యాక్షన్ యునైటెడ్ స్టేట్స్ అంతటా నడకను పెంచడానికి ఉద్దేశించబడింది, నడవడానికి మరియు వీల్చైర్ రోల్ చేయడానికి సురక్షితమైన మరియు అనుకూలమైన ప్రదేశాలకు మెరుగైన ప్రాప్యత కోసం పిలుపునిచ్చింది, అలాగే ప్రజల కోసం ఈ కార్యకలాపాలకు మద్దతు ఇచ్చే సంస్కృతి కోసం. అన్ని వయస్సులు మరియు సామర్థ్యాలు. ఈ కాల్ టు యాక్షన్ ఐదు లక్ష్యాలను అందిస్తుంది మరియు శాస్త్రీయ మరియు అభ్యాస-ఆధారిత సాక్ష్యాల ఆధారంగా రూపొందించబడిన అమలు వ్యూహాలకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఈ లక్ష్యాలు రవాణా, భూ వినియోగం మరియు కమ్యూనిటీ డిజైన్ తో సహా సమాజంలోని బహుళ రంగాల ద్వారా చర్య తీసుకోవలసి ఉంటుంది; పార్కులు, వినోదం మరియు ఫిట్నెస్; విద్య (పాఠశాలలు, కళాశాలలు మరియు విశ్వవిద్యాలయాలు); వ్యాపారం మరియు పరిశ్రమ; స్వచ్ఛంద

మరియు లాభాపేక్షలేని; ఆరోగ్య సంరక్షణ; మీడియా; మరియు ప్రజారోగ్యం. ఈ లక్ష్యాలను సాధించడానికి కుటుంబాలు మరియు వ్యక్తులు కూడా పాల్గొనవలసి ఉంటుంది.¹⁴

నేషనల్ ప్రీవెన్షన్ స్ట్రాటజీ: అమెరికాస్ ఫ్లాస్ ఫర్ బెటర్ హెల్త్ అండ్ వెల్నెస్ మరియు సాల్వింగ్ ది ప్రాబ్లమ్ ఆఫ్ చైల్డ్ హుడ్ ఒబిసెటీ ఇన్ ఎ జనరేషన్, వైట్ హౌస్ టాస్క్ ఫోర్స్ వంటి వాటిలో అమెరికన్లు మరింత శారీరకంగా చురుకుగా మారడంలో సహాయపడటానికి ఈ కార్ల-టు-యాక్షన్ ఇప్పటికే ఉన్న సిఫార్సులను పూర్తి చేస్తుంది. రాష్ట్రపతికి బాల్య స్థూలకాయ నివేదిక, అలాగే ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులు 2020లో శారీరక శ్రమ కోసం జాతీయ ఆరోగ్య లక్ష్యాలు. ఇది లెట్స్ మూవ్ వంటి కార్యక్రమాల లక్ష్యాలతో కూడా సమలేఖనం చేస్తుంది! Go4Life క్యాంపెయిన్, U.S. డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ట్రాన్స్పోర్ట్షిప్ యొక్క సురక్షితమైన వ్యక్తులు, సురక్షితమైన స్ట్రీట్స్ ఇనిషియేటివ్, అమెరికాస్ గ్రేట్ అవుట్డోర్స్ ఇనిషియేటివ్ మరియు సస్టైనబుల్ కమ్యూనిటీస్ కోసం భాగస్వామ్యం. అదనంగా, ఈ కార్ల-టు-యాక్షన్ నేషనల్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ఫ్లాస్పై రూపొందించబడింది, ఇది ప్రజలందరూ మరింత శారీరకంగా చురుకుగా మారడానికి మరియు 2008కి చేరుకోవడానికి సహాయపడే సమగ్ర విధానాలు, ప్రోగ్రామ్లు మరియు చోరవలను అందించడానికి ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ భాగస్వాములచే అభివృద్ధి చేయబడింది. అమెరికన్ల కోసం శారీరక శ్రమ మార్గదర్శకాలు.¹⁵

శక్తివంతమైన VS. మోడరేట్ యాక్టివిటీ

ఒక శక్తివంతమైన నుండి ఒక మోస్తరు స్థాయిలో కార్యచరణను ఎలా చెప్పగలరు? మితమైన వాటి కంటే శక్తివంతమైన కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ శ్రమ పడుతుంది. ఇక్కడ కొన్ని మితమైన మరియు శక్తివంతమైన ఏరోబిక్ శారీరక కార్యకలాపాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఒకేసారి 10 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసేపు చేయండి.¹

మోడరేట్ కార్యకలాపాలు

(నేను వాటిని చేసేటప్పుడు మాట్లాడగలను, కానీ నేను పాడలేను.)

- బాలూమ్ మరియు లైన్ డ్యాన్స్
- లెవెల్ గ్రౌండ్ లేదా కొన్ని కొండలతో బైకింగ్
- కానోయింగ్
- సాధారణ తోటపని (రేకింగ్, పొదలను కత్తిరించడం)
- మీరు పట్టుకుని విసిరే క్రీడలు (బేస్ బాల్, సాఫ్ట్ బాల్, వాలీబాల్)
- టెన్నిస్ (డబుల్స్)
- మీ మాన్యువల్ వీల్ చైర్ ఉపయోగించడం
- హ్యూండ్ సైక్లర్లను ఉపయోగించడం-ఎర్గోమీటర్లు అని కూడా అంటారు
- వేగంగా నడవడం
- వాటర్ ఏరోబిక్స్

శక్తివంతమైన కార్యకలాపాలు

(నేను ఊపిరి ఆడకుండా కొన్ని మాటలు మాత్రమే చెప్పగలను.)

- ఏరోబిక్ నృత్యం
- గంటకు 10 మైళ్ల కంటే వేగంగా బైకింగ్
- ఫాస్ట్ డ్యాన్స్
- హెవీ గార్డెనింగ్ (త్రవ్వడం, తవ్వడం)
- ఎత్తుపైకి హైకింగ్
- జంపింగ్ తాడు
- మార్షల్ ఆర్ట్స్ (కరాటే వంటివి)

- రేస్ వాకింగ్, జాగింగ్ లేదా రన్నింగ్
- ఎక్కువ పరుగుతో కూడిన క్రీడలు (బాస్కెట్బాల్, హాకీ, సాకర్)
- వేగంగా స్విమ్మింగ్ లేదా స్విమ్మింగ్ ల్యాప్లు
- టెన్నిస్ (సింగిల్స్)

తేలికైన, మితమైన మరియు శక్తివంతమైన కార్యచరణ

మితమైన మరియు శక్తివంతమైన కార్యకలాపాలతో పోలిస్తే కాంతి తీవ్రత కార్యకలాపాలకు తక్కువ మొత్తంలో కృషి అవసరం. కాంతి తీవ్రత కార్యచరణ యొక్క నిర్వచనం <3 METSగా వర్గీకరించబడిన కార్యచరణ. (MET అంటే జీవక్రియకు సమానమైన పని. ఒక MET అనేది నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నప్పుడు ఉపయోగించే శక్తి మొత్తం. శారీరక కార్యకలాపాలు వాటి తీవ్రతను సూచించడానికి METలను ఉపయోగించి రేట్ చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, నడుస్తున్నప్పుడు చదవడం 1.3 METలను ఉపయోగించవచ్చు 8-9 METలు.) ఒక MET, లేదా జీవక్రియ సమానమైనది, విశ్రాంతిగా కూర్చున్నప్పుడు వినియోగించే ఆక్సిజన్ మొత్తం. ఈ విధంగా, 2 METSగా వర్గీకరించబడిన కార్యచరణ విశ్రాంతిగా కూర్చున్నప్పుడు వినియోగించే ఆక్సిజన్ మొత్తం 2 రెట్లు సమానంగా ఉంటుంది (1 MET). METS అనేది భౌతిక కార్యకలాపాల యొక్క సంపూర్ణ తీవ్రతను వివరించడానికి అనుకూలమైన మరియు ప్రామాణిక పద్ధతి. తేలికపాటి శారీరక కార్యకలాపాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు నెమ్మదిగా నడవడం, మీ కంప్యూటర్ వద్ద కూర్చోవడం, మంచం వేయడం, తినడం, ఆహారం సిద్ధం చేయడం మరియు గిన్నెలు కడగడం.²

మితమైన-తీవ్రత కార్యకలాపాలు 3 - <6 METS మధ్య ఉండే కార్యకలాపాలుగా నిర్వచించబడ్డాయి. ఈ కార్యకలాపాలకు తేలికపాటి కార్యకలాపాల కంటే ఎక్కువ ఆక్సిజన్ వినియోగం అవసరం. మితమైన శారీరక కార్యకలాపాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు నేల తుడుచుకోవడం, చురుగ్గా నడవడం, నెమ్మదిగా డ్యాన్స్ చేయడం, వాక్యూమింగ్, కిటికీలు కడగడం మరియు బాస్కెట్బాల్ షూట్ చేయడం.³

తీవ్రమైన-తీవ్రత కార్యకలాపాలు కార్యకలాపాలు ≥ 6 METSగా నిర్వచించబడ్డాయి. తీవ్రమైన కార్యకలాపాలకు కార్యచరణను పూర్తి చేయడానికి అత్యధిక మొత్తంలో ఆక్సిజన్ వినియోగం

అవసరం. పరుగు (5 mph >), ఈత కొట్టడం, గడ్డపార వేయడం, సాకర్, తాడును దూకడం మరియు భారీ భారాన్ని మోయడం (అంటే ఇటుకలు) వంటి శక్తివంతమైన శారీరక కార్యకలాపాలకు ఉదాహరణలు.⁴

"టాక్ టెస్ట్" అనే పద్ధతి ద్వారా కార్యకలాపాల తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి సులభమైన మార్గం. వ్యక్తులు తమ కార్యచరణ తీవ్రతను కొలవడానికి ఈ పద్ధతి సరళమైన, ఆచరణాత్మక మార్గం. మీరు మితమైన-తీవ్రతతో కూడిన కార్యకలాపాన్ని చేస్తుంటే, మీరు మాట్లాడవచ్చు, కానీ కార్యకలాపంలో పాడలేరు. మీరు తీవ్రమైన-తీవ్రతతో కూడిన కార్యకలాపాన్ని చేస్తుంటే, మీరు శ్వాస తీసుకోకుండా కొన్ని పదాల కంటే ఎక్కువ మాట్లాడలేరు.⁵

మితమైన మరియు శక్తివంతమైన శారీరక శ్రమకు ఉదాహరణలు

వ్యాయామ నిపుణులు జీవక్రియ సమానమైన లేదా METలలో కార్యచరణను కొలుస్తారు. ఒక MET అనేది నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడానికి అవసరమైన శక్తిగా నిర్వచించబడింది. సగటు పెద్దలకు, ఇది గంటకు ప్రతి 2.2 పౌండ్ల శరీర బరువుకు ఒక క్యాలరీ; 160 పౌండ్ల బరువున్న వ్యక్తి కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు గంటకు సుమారు 70 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాడు.⁷

మోడరేట్-ఇంటెన్సిటీ యాక్టివిటీలు అంటే మీరు నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నప్పుడు లేదా 3 నుండి 6 METల సమయానికి వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు చేసే శక్తి కంటే నిమిషానికి మూడు నుండి ఆరు రెట్లు ఎక్కువ శక్తిని బర్న్ చేసేంత వేగంగా లేదా గట్టిగా కదిలేలా చేస్తుంది.

చురుకైన-తీవ్రత కార్యకలాపాలు 6 METల కంటే ఎక్కువ బర్న్ చేస్తాయి.⁸ వ్యాయామ తీవ్రతను కొలిచే ఈ విధానానికి ఒక పరిమితి ఏమిటంటే, కొంతమంది వ్యక్తులు ఇతరుల కంటే ఎక్కువ ఫిట్నెస్ కలిగి ఉన్నారనే వాస్తవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోరు. అందువల్ల, గంటకు 3 నుండి 4 మైళ్ల వేగంతో నడవడం METలు అవసరమని మరియు ఒక యువ మారథాన్ రన్నర్ లేదా 90 ఏళ్ల అమ్మమ్మతో సంబంధం లేకుండా, ఒక మోస్తరు-తీవ్రత చర్యగా పరిగణించబడుతుంది. మీరు ఊహించినట్లుగా, చురుకైన నడక మారథాన్ రన్నర్ కు సులభమైన కార్యకలాపంగా ఉంటుంది, కానీ అమ్మమ్మకు చాలా కష్టమైన కార్యకలాపం.⁹

శక్తివంతమైన-తీవ్రత వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు

తీవ్రమైన-తీవ్రత వ్యాయామం-కొన్నిసార్లు అధిక-తీవ్రత వ్యాయామం అని పిలుస్తారు-ఇది పెద్ద మొత్తంలో శ్రమతో చేసే శారీరక శ్రమ, దీని ఫలితంగా హృదయ స్పందన రేటు గణనీయంగా పెరుగుతుంది మరియు వేగంగా శ్వాస తీసుకోబడుతుంది. మీ శ్రమ చాలా కష్టంగా పరిగణించబడుతుంది, పూర్తి వాక్యాలలో మాట్లాడటం కష్టమవుతుంది. రన్నింగ్, సైక్లింగ్ మరియు సింగిల్స్ టెన్నిస్ వంటి కార్యకలాపాలు సాధారణంగా శక్తివంతమైనవిగా వర్గీకరించబడతాయి. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి ఒక సమయంలో 40 నిమిషాల పాటు, వారానికి మూడు లేదా నాలుగు రోజుల పాటు మితమైన-నుండి-చురుకైన తీవ్రత చర్య యొక్క మిశ్రమాన్ని సిఫార్సు చేస్తుంది.

వ్యాయామ తీవ్రతను కొలవడం

మీరు శక్తివంతమైన స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు మీకు ఒక ఆలోచన ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడానికి ఈ నిర్దిష్ట గుర్తులను చూడవచ్చు.

టాక్ టెస్ట్: మీరు వ్యాయామం యొక్క తీవ్రమైన స్థాయిలో ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి సులభమైన మార్గం టాక్ టెస్ట్. తీవ్రమైన తీవ్రతతో, మీరు ఒకేసారి కొన్ని పదాలు మాత్రమే మాట్లాడగలరు, పూర్తి వాక్యాలలో కాదు.

MET మరియు బర్న్ చేయబడిన కేలరీలు: తీవ్రమైన-తీవ్రత వ్యాయామం కోసం అవసరమైన కృషిని సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ ద్వారా 6 కంటే ఎక్కువ జీవక్రియ సమానమైనవిగా నిర్వచించారు, ఇది నిమిషానికి 7 కిలో కేలరీల కంటే ఎక్కువ బర్న్ చేస్తుంది. ఇది నిమిషానికి 1.2 కిలో కేలరీలు బర్న్ చేసే 1 *MET*, నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడానికి అయ్యే శక్తి ఖర్చు కంటే ఆరు రెట్లు ఎక్కువ.

హృదయ స్పందన రేటు: బలమైన-తీవ్రత అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో 70% నుండి 85% హృదయ స్పందన రేటుతో వ్యాయామం అని కూడా *AHA* నిర్వచించింది. 1 ఇది వయస్సు మరియు ఫిట్‌నెస్ స్థాయిని బట్టి మారుతుంది, కాబట్టి మీరు హృదయ స్పందన జోన్

చార్జ్ని ఉపయోగించాలి లేదా మీ వయస్సు మరియు లింగం కోసం ఈ సంఖ్యను కనుగొనడానికి కాలిక్యులేటర్.

గ్రహించిన శ్రమ రేటు: మీరు బోర్న్ గ్రహించిన శ్రమ స్కేల్పై మీ ప్రయత్నాన్ని రేట్ చేస్తే (6 నుండి 20 గరిష్ట శ్రమ), బలమైన-తీవ్రత 15 నుండి 19 వరకు ఉంటుంది, మీరు ఆత్మాశ్రయంగా రేట్ చేసే పరిధి కఠినమైనది, చాలా కష్టం, లేదా చాలా కష్టం, AHA ప్రకారం.¹⁰

శక్తివంతమైన శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రయోజనాలు

మీ వర్కౌట్ను ఒక స్థాయికి తీసుకెళ్లడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. తీవ్రమైన శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

క్రానిక్ డిసీజ్ యొక్క తక్కువ ప్రమాదం: వ్యాయామం లేకపోవడం కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్, బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువ. ఉదాహరణకు, 22 సంవత్సరాల తర్వాత 40 నుండి 75 సంవత్సరాల వయస్సు గల 44,000 కంటే ఎక్కువ మంది పురుషులతో 2012 అధ్యయనం అనుసరించింది మరియు తీవ్రమైన వ్యాయామం పాల్గొనేవారిలో దీర్ఘకాలిక వ్యాధి యొక్క తక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉందని నిర్ధారించింది.¹

మెరుగైన మెదడు ఆరోగ్యం: అన్ని వ్యాయామాలు, కానీ ముఖ్యంగా శక్తివంతమైన వ్యాయామాలు, మెదడులో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి మరియు మెదడు యొక్క ఫ్రంటల్ ప్రాంతాలను ఆక్సిజనేట్ చేస్తాయి. ఇది పాఠశాల-వయస్సు విద్యార్థులలో చూపబడింది-చురుకైన వ్యాయామంలో పాల్గొనేవారు మెరుగైన గ్రేడ్లను అందుకున్నారు-అలాగే పాఠ జనాభాలో.

వ్యాయామం మరియు పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి లేదా అల్జీమర్స్ వ్యాధి మధ్య సంబంధాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని 2017 సమీక్షలో, 70 నుండి 80 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులు గత ఐదేళ్లలో వారానికి 150 నిమిషాల మితమైన మరియు శక్తివంతమైన వ్యాయామాన్ని లాగిస్ చేసినప్పుడు, వారికి అల్జీమర్స్ వచ్చే అవకాశం 40% తక్కువగా ఉందని కనుగొన్నారు. వారి వయస్సులో నిశ్చల వ్యక్తులతో పోలిస్తే.¹²

నమ్మకాలు & వైఖరులు

వైఖరులు, విలువలు మరియు నమ్మకాలు

మొదటి రకమైన ఒప్పించే వాదనలో ఒకరి వైఖరులు, విలువలు మరియు నమ్మకాలలో మార్పు ఉంటుంది. మంచి లేదా చెడు, సరైనది లేదా తప్పు లేదా ప్రతికూలమైనది లేదా సానుకూలమైనది వంటి వాటి పట్ల ఒక వ్యక్తి యొక్క సాధారణ ధోరణిగా వైఖరి నిర్వచించబడింది. ఇరవై ఒక్క ఏళ్లలోపు వ్యక్తుల కోసం స్థానిక కర్ఫ్యూ చట్టాలు చెడ్డ ఆలోచన అని మీరు నమ్మవచ్చు, కాబట్టి మీరు అలాంటి చట్టాల పట్ల ప్రతికూల వైఖరిని అవలంబించేలా ఇతరులను ఒప్పించాలనుకుంటున్నారు. మీరు ఒక వ్యక్తిని ఆమెను లేదా అతని విలువను ఏదో ఒక వైపుగా మార్చడానికి ఒప్పించడానికి కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.¹

విలువ అనేది ఏదైనా ప్రయోజనం, ప్రాముఖ్యత లేదా విలువ గురించి వ్యక్తి యొక్క అవగాహనను సూచిస్తుంది. మేము కళాశాల విద్య లేదా సాంకేతికత లేదా స్వేచ్ఛను విలువైనదిగా పరిగణించవచ్చు. విలువలు, సాధారణ భావనగా, చాలా అస్పష్టంగా ఉంటాయి మరియు చాలా ఉన్నతమైన ఆలోచనలుగా ఉంటాయి. అంతిమంగా, మనం జీవితంలో ఏది విలువైనదో అది ప్రవర్తనల శ్రేణిలో నిమగ్నమవ్వడానికి మనల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు సాంకేతికతకు విలువనిస్తే, మీరు మీ స్వంతంగా కొత్త సాంకేతికత లేదా సాఫ్ట్‌వేర్‌ను వెతకడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. దీనికి విరుద్ధంగా, మీరు సాంకేతికతకు విలువ ఇవ్వకపోతే, ఎవరైనా, లేదా కొన్ని పరిస్థితులు మీకు అవసరమైతే తప్ప, మీరు కొత్త సాంకేతికత లేదా సాఫ్ట్‌వేర్‌ను వెతకడం చాలా తక్కువ. చివరగా, మీరు వ్యక్తులు వారి వ్యక్తిగత నమ్మకాలను మార్చుకునేలా ప్రయత్నించవచ్చు. విశ్వాసం అనేది సానుకూల జ్ఞానం లేదా రుజువు లేకుండా ఒక వ్యక్తి నిజం లేదా తప్పుగా కలిగి ఉన్న ప్రతిపాదన లేదా స్థానం. సాధారణంగా, నమ్మకాలు రెండు ప్రాథమిక వర్గాలుగా విభజించబడ్డాయి: కోర్ మరియు స్థానభ్రంశం. ఒక ప్రధాన నమ్మకం అనేది ప్రజలు తమ జీవితాంతం చురుకుగా నిమగ్నమై మరియు సృష్టించుకున్న నమ్మకం. 2 ఒక స్థానీయ నమ్మకం, మరోవైపు, ప్రజలు చురుకుగా నిమగ్నమై ఉండని నమ్మకం, కానీ వారి జ్ఞానం ఆధారంగా వారు చేసే తీర్పులు. సంబంధిత విషయాలు, వారు ప్రతిపాదనను ఎదుర్కొన్నప్పుడు. ఉదాహరణకు, 'ఒక-మైలు

అండాకార ట్రాక్లో స్టాక్ కార్లు గంటకు వెయ్యి మైళ్ల వేగాన్ని చేరుకోగలవా?" అనే ప్రశ్న మిమ్మల్ని అడిగారని ఊహించుకోండి. మీరు స్టాక్ కార్ రేస్కు హాజరు కాకపోయినా లేదా టెలివిజన్లో కూడా చూడకపోయినా, మీరు ఆటోమొబైల్ వేగంపై మీ అవగాహన గురించి స్పెల్ట్-సెకండ్ తీర్పులు చేయవచ్చు మరియు స్టాక్ కార్లు వెయ్యి మైళ్ల దూరం ప్రయాణించలేవని మీరు విశ్వసిస్తున్నారని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఒక మైలు ట్రాక్లో గంటకు. మేము కొన్నిసార్లు స్థానీయ నమ్మకాలను వర్చువల్ నమ్మకాలుగా సూచిస్తాము.³

ప్రధాన మరియు స్వభావ విశ్వాసాలను మార్చడానికి ప్రజలను ఒప్పించడం విషయానికి వస్తే, ప్రధాన నమ్మకాలను మార్చడానికి ప్రేక్షకులను ఒప్పించడం అనేది ప్రేక్షక విశ్వాసాలను మార్చడానికి ప్రేక్షకులను ఒప్పించడం కంటే చాలా కష్టం. ఈ కారణంగా, ఐదు నుండి పది నిమిషాల ప్రసంగంలో ఒక అంశం గురించి వారి లోతైన ప్రధాన నమ్మకాలను మార్చమని మీరు ప్రజలను ఒప్పించే అవకాశం లేదు. అయితే, మీరు ప్రేక్షకుల నైతిక విశ్వాసాలకు సంబంధించిన అంశంపై ఒప్పించే ప్రసంగం చేస్తే, మీకు విజయావకాశాలు మెరుగ్గా ఉండవచ్చు. ప్రధాన నమ్మకాలు ఉత్తేజకరమైనవి మరియు ఆసక్తికరంగా ఉన్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, పరిమిత సమయ కేటాయింపులతో అనుభవం లేని స్పీకర్లకు స్థానభ్రంశ నమ్మకాలకు సంబంధించిన ఒప్పించే అంశాలు సాధారణంగా ఉత్తమంగా ఉంటాయి.⁴

విలువలు, నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు

మానవులు సంక్లిష్టమైన, బహుముఖ జీవులు. మనస్తత్వవేత్తలు మరియు సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు వ్యక్తులు ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారో మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి మానవులను "టిక్" చేసే విషయాన్ని వివరించడానికి వేలాది పేజీల వచనాన్ని వ్రాశారు. ఒక వ్యక్తి అవమానాన్ని ఎందుకు నవ్విస్తాడు, మరొకరు అపరాధిని కొట్టాల్సిన అవసరం ఉందని భావిస్తారు? కొన్ని సంస్కృతులు వ్యక్తి యొక్క ప్రత్యేకతను ఎందుకు విలువైనవిగా భావిస్తాయి, మరికొందరు మొత్తంగా పనిచేసే సమూహం చాలా ముఖ్యమైనదని నమ్ముతారు? ఒక వ్యక్తి పట్టుదలగా ఉన్నప్పుడు మరొకరు వదులుకునేలా చేస్తుంది? ఈ అధ్యాయంలోని ఒక చిన్న విభాగంలో, మానవ మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని కలిగి ఉన్న అన్నింటినీ సమగ్రంగా కవర్ చేయాలని మేము ఖచ్చితంగా ఆశించలేము, అయితే కమ్యూనికేషన్

మరియు ప్రసంగం యొక్క మా అధ్యయనంలో సంబంధితంగా ఉన్న కొన్ని కీలక పదాలను మనం గుర్తించాలి. మా ప్రయోజనాల కోసం, మీరు మీ ప్రేక్షకులను విశ్లేషించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు విలువలు, నమ్మకాలు మరియు వైఖరులు అనే పదాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ నిబంధనలు మీ కోసం దిగువ పట్టికలో నిర్వచించబడ్డాయి.⁵

విలువలు: మన నమ్మకాలు మరియు వైఖరులను సమర్థించుకోవడానికి మనం ఉపయోగించే కావాల్సిన లేదా ఆదర్శవంతమైన ప్రవర్తన యొక్క అంతర్లీన సూత్రాలు లేదా ప్రమాణాలు.

నమ్మకాలు: విషయాల పట్ల మన వైఖరిని వివరించే విషయాల గురించి మనం వ్యక్తం చేసే ఆలోచనలు.

వైఖరులు: ఒక వ్యక్తి, విధానం, నమ్మకం, సంస్థ, టాపిక్ మొదలైన వాటికి అనుకూలంగా లేదా వ్యతిరేకించే మానసిక స్థితి.

సామాజిక మద్దతు & శ్రేయస్సు

సోషల్ సపోర్ట్ నెట్వర్క్ అంటే ఏమిటి?

సోషల్ సపోర్ట్ నెట్వర్క్ స్నేహితులు, కుటుంబం మరియు సహచరులతో రూపొందించబడింది. సామాజిక మద్దతు సపోర్ట్ గ్రూప్ కి భిన్నంగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా ఒక లే లీడర్ లేదా మెంటల్ హెల్త్ ప్రొఫెషనల్ చే నిర్వహించబడే నిర్మాణాత్మక సమావేశం.¹ సపోర్ట్ గ్రూప్ లు మరియు సపోర్ట్ నెట్వర్క్ లు రెండూ కూడా ఒత్తిడి సమయంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి, అయితే సోషల్ సపోర్ట్ నెట్వర్క్ అనేది మీరు మీరు ఒత్తిడిలో లేనప్పుడు అభివృద్ధి చెందుతుంది. మీకు అవసరమైతే మీ స్నేహితులు మీ కోసం ఉన్నారని తెలుసుకునే సౌలభ్యాన్ని ఇది అందిస్తుంది.² మీరు మీ మద్దతు నెట్వర్క్ ని అధికారికీకరించాల్సిన అవసరం లేదు. పనిలో ఉన్న స్నేహితుడితో కాఫీ విరామం, పొరుగువారితో శీఘ్ర చాట్, మీ తోబుట్టువులకు ఫోన్ కాల్, ప్రార్థనా మందిరాన్ని సందర్శించడం లేదా స్వచ్ఛందంగా పని చేయడం ఇతరులతో శాశ్వత సంబంధాలను పెంపొందించడానికి మరియు పెంపొందించడానికి అన్ని మార్గాలు.³ సామాజిక మద్దతు నెట్వర్క్ వ్యాయామం మరియు మొత్తం శ్రేయస్సులో స్థిరత్వాన్ని ప్రోత్సహించడంలో చాలా దూరం వెళుతుంది.

ఒంటరిగా ఉండే ప్రమాదాలు మరియు సామాజిక మద్దతు ప్రయోజనాలు

సామాజిక ఒంటరితనం మరియు ఒంటరితనం మానసిక ఆరోగ్యం మరియు పేద హృదయనాళ ఆరోగ్యం, అలాగే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు ఎక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. ఇతర అధ్యయనాలు కింది వాటితో సహా సామాజిక మద్దతు యొక్క నెట్వర్క్ యొక్క ప్రయోజనాన్ని చూపించాయి:⁴

- ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం
- మానసిక క్షోభ ప్రభావాలను తగ్గించడం
- జీవితాంతం మంచి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం
- ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకోవడం
- రక్తపోటును తగ్గించడం వంటి హృదయనాళ ప్రమాదాలను తగ్గించడం

- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రవర్తనలను ప్రోత్సహించడం
- చికిత్స ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండడాన్ని ప్రోత్సహించడం

మీ సామాజిక మద్దతు నెట్వర్క్‌ను పెంపొందించుకోవడం

మీరు మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే మీ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలనుకుంటే, వ్యాయామం మరియు మొత్తం శ్రేయస్సు గురించి ఉత్సాహంగా ఉన్న కనీసం కొంతమంది మంచి స్నేహితులు మరియు సన్నిహితులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి. మీ సోషల్ నెట్వర్క్‌ని నిర్మించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి:

- వాలంటీర్. మీకు ముఖ్యమైన కారణాన్ని ఎంచుకుని, పాల్గొనండి. సారూప్య ఆసక్తులు మరియు విలువలను పంచుకునే ఇతరులను మీరు ఖచ్చితంగా కలుసుకుంటారు.
- జిమ్ లేదా ఫిట్నెస్ గ్రూప్‌లో చేరండి. మీ రోజులో శారీరక దృఢత్వాన్ని చేర్చుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ముఖ్యమైన భాగం. మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మీరు స్నేహితులను చేసుకోవచ్చు. మీ ప్రాంతంలోని జిమ్‌లను చూడండి లేదా స్థానిక కమ్యూనిటీ సెంటర్‌ను తనిఖీ చేయండి.
- క్లాస్ తీసుకోండి. స్థానిక కళాశాల లేదా కమ్యూనిటీ ఎడ్యుకేషన్ కోర్సు మిమ్మల్ని ఇలాంటి అభిరుచులు లేదా సాధనలను పంచుకునే ఇతరులతో పరిచయం కలిగిస్తుంది.
- ఆన్‌లైన్‌లో చూడండి. సోషల్ నెట్వర్కింగ్ సైట్లు స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, ప్రీయమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం, కొత్త బిడ్డ, విడాకులు మరియు ఇతర జీవిత మార్పులు వంటి ఒత్తిడితో కూడిన సమయాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తుల కోసం చాలా మంచి సైట్లు ఉన్నాయి. పేరున్న సైట్‌లకు కట్టుబడి ఉండండి మరియు వ్యక్తిగతంగా సమావేశాలను ఏర్పాటు చేయడంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి.

ఇవ్వండి మరియు తీసుకోండి: సోషల్ నెట్వర్క్‌ల పునాది

విజయవంతమైన సంబంధం అనేది చురుకైన భాగస్వామ్యం అవసరమయ్యే రెండు-మార్గం. మీ సంబంధాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి:

- అందుబాటులో ఉండు. ఫోన్ కాల్‌లకు సమాధానమివ్వడం, ఇమెయిల్‌లను తిరిగి ఇవ్వడం

మరియు పరస్పరం ఆహ్వానాలు ఇవ్వడం ద్వారా మీరు శ్రద్ధ వహిస్తున్నారనే విషయాన్ని వ్యక్తులు తెలుసుకుంటారు.

- పోటీ చేయవద్దు. మీ స్నేహితులు విజయం సాధించినప్పుడు అసూయపడే బదులు సంతోషంగా ఉండండి.
- మంచి శ్రోతగా ఉండండి. మీ స్నేహితులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు వినండి. వారికి ఏది ముఖ్యమైనదో తెలుసుకోండి.
- అతిగా చేయవద్దు. ఫోన్ కాల్లు మరియు ఇమెయిల్లతో స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను ముంచెత్తకుండా జాగ్రత్త వహించండి. మీకు అవసరమైనప్పుడు ఆ అధిక డిమాండ్ సమయాన్ని ఆదా చేసుకోండి.
- మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను మెచ్చుకోండి. కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు అవి మీకు ఎంత ముఖ్యమైనవో తెలియజేయండి.
- వెనక్కి ఇవ్వు. కుటుంబం మరియు స్నేహితులకు మద్దతు అవసరమైనప్పుడు వారికి అందుబాటులో ఉండండి.⁴

మానసిక ఆరోగ్యానికి సామాజిక మద్దతు ఎలా సహకరిస్తుంది

సామాజిక మద్దతు తరచుగా దృఢమైన సంబంధాలు మరియు బలమైన మానసిక ఆరోగ్యానికి కీలకమైన అంశంగా గుర్తించబడుతుంది, అయితే దీని అర్థం ఏమిటి? ముఖ్యంగా, సామాజిక మద్దతు అనేది కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితుల నెట్వర్క్‌ని కలిగి ఉంటుంది. మీ దైనందిన జీవితంలో మీరు ఎలా పని చేస్తారనే దానిలో సంబంధాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.⁶ ఇది సామాజిక మద్దతు అనేది ఒత్తిడి సమయంలో ప్రజలను నిర్మించి, తరచుగా కొనసాగించడానికి మరియు అభివృద్ధి చెందడానికి వారికి బలాన్ని ఇస్తుంది. ⁷ అయితే సామాజిక మద్దతు ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. వస్ వే స్ట్రీట్ కాదు. ఇతరులపై ఆధారపడటమే కాకుండా, మీరు మీ జీవితంలో చాలా మందికి మద్దతుగా కూడా వ్యవహరిస్తారు.

బలమైన సామాజిక మద్దతు ఎందుకు చాలా ముఖ్యమైనది

మనస్తత్వవేత్తలు మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు తరచుగా బలమైన సామాజిక మద్దతు నెట్వర్క్‌ను కలిగి ఉండటం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడతారు. మా లక్ష్యాలను

చేరుకోవడానికి లేదా సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, నిపుణులు తమ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు కోసం తరచుగా ప్రజలను వేడుకుంటున్నారు.⁸

పరిశోధన సామాజిక సంబంధాలు మరియు ఆరోగ్యం మరియు ఆరోగ్యం యొక్క అనేక విభిన్న అంశాల మధ్య సంబంధాన్ని కూడా ప్రదర్శించింది. 1 పేద సామాజిక మద్దతు నిరాశ మరియు ఒంటరితనంతో ముడిపడి ఉంది మరియు మెదడు పనితీరును మార్చడానికి మరియు క్రింది ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చూపబడింది:⁹

- మధ్యం వినియోగం
- కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధి
- డిప్రెషన్
- ఆత్మహత్య

ఏడేళ్లకు పైగా మధ్య వయస్కులైన పురుషులపై జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో, బలమైన సామాజిక మరియు భావోద్వేగ మద్దతు ఉన్నవారు అలాంటి సంబంధాలు లేని వారి కంటే చనిపోయే అవకాశం తక్కువ.¹⁰

సామాజిక మద్దతు

సామాజిక మద్దతు అనేది వ్యక్తులకు ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడటానికి సోషల్ నెట్వర్క్ అందించిన మానసిక మరియు భౌతిక వనరులను సూచిస్తుంది. ఇటువంటి సామాజిక మద్దతు వివిధ రూపాల్లో ఉండవచ్చు మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:¹¹

- ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు వివిధ రోజువారీ పనులలో సహాయం చేయడం లేదా వారికి అవసరమైనప్పుడు ఆర్థిక సహాయం అందించడం
- స్నేహితుడికి క్లిష్ట పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు వారికి సలహా ఇవ్వడం
- అవసరమైన వారి పట్ల శ్రద్ధ, సానుభూతి మరియు శ్రద్ధను అందించడం

సామాజిక ఏకీకరణ

సాంఘిక ఏకీకరణ అనేది శృంగార భాగస్వామ్యాల నుండి స్నేహాల వరకు వివిధ సామాజిక సంబంధాలలో వాస్తవ భాగస్వామ్యాన్ని సూచిస్తుంది.⁴ ఈ ఏకీకరణలో భావోద్వేగాలు,

సాన్నిహిత్యం మరియు విభిన్న సామాజిక సమూహాలకు చెందిన భావనను కలిగి ఉంటుంది, వీటిలో భాగం:

- కుటుంబం
- భాగస్వామ్యం
- మత సంఘం
- సామాజిక కార్యకలాపం

అటువంటి సామాజిక సంబంధాలలో కలిసిపోవడం దుర్వినియోగ ప్రవర్తనలు మరియు హానికరమైన ఆరోగ్య పర్యవసానాల నుండి రక్షణ ప్రయోజనాన్ని అందజేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సామాజిక మద్దతు రకాలు

సహాయక సామాజిక నెట్‌వర్క్‌లు వివిధ రూపాల్లో వస్తాయి మరియు మీ జీవితంలో విభిన్న పాత్రలను పోషిస్తాయి.

ఎమోషనల్ సపోర్ట్

కొన్నిసార్లు మీ జీవితంలోని వ్యక్తులు భావోద్వేగ మద్దతును అందిస్తారు. మీకు అవసరమైనప్పుడు వారు మీకు మద్దతునిస్తారు మరియు విషయాలు మీ మార్గంలో జరగనప్పుడు ఏడ్చేందుకు భుజంతో ఉంటారు. ఒత్తిడి సమయంలో లేదా ప్రజలు ఒంటరిగా ఉన్న సమయంలో ఈ రకమైన మద్దతు చాలా ముఖ్యమైనది.¹²

వాయిద్య మద్దతు

ఇతర సందర్భాల్లో, మీ సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లోని వ్యక్తులు సాధన మద్దతును అందించవచ్చు. వారు మీ భౌతిక అవసరాలను చూసుకుంటారు మరియు మీకు అవసరమైనప్పుడు సహాయం అందిస్తారు. మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు మీకు వేడి భోజనం తీసుకురావడం లేదా మీ కారు దుకాణంలో ఉన్నప్పుడు మీకు రైడ్ ఇవ్వడం వంటివి ఇందులో ఉండవచ్చు. ప్రజలకు తక్షణ అవసరాలు ఉన్నప్పుడు అలాంటి మద్దతు ముఖ్యం.¹³

సమాచార మద్దతు

ప్రజలు సమాచార మద్దతుగా పిలువబడే వాటిని కూడా అందించగలరు. ఇది మార్గదర్శకత్వం, సలహాలు, సమాచారం మరియు మార్గదర్శకత్వం అందించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఒకరి జీవితంలో నిర్ణయాలు లేదా పెద్ద మార్పులు చేసేటప్పుడు అలాంటి మద్దతు ముఖ్యమైనది. ఈ రకమైన మద్దతును కలిగి ఉండటం ద్వారా, విశ్వసనీయ స్నేహితుడు, సలహాదారు లేదా ప్రయమైన వ్యక్తి యొక్క సలహాల కారణంగా వారు పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న సమస్యల గురించి ప్రజలు తక్కువ ఆందోళన మరియు ఒత్తిడికి గురవుతారు.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. Flannely. 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://cdnsiencepub.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. 2004b. 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., Brashar 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&list_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.

Bbde, S.J., & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation by competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 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, 210-223. 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 biopsychosocial perspective* (pp. 112-124).

Madison, WI: Brown & Benchmark. Brustad, R.J. (1996b). Medico to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for 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 for Exercise and Sport Harter, S. (1987). The determinants and 'radiational role of global self-worth 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, WI: Broom & Benchmark 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, M.R. (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., de 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*.

Zerwekh 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 P, 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/wjcd.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. 2011a. 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. 2011b. 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., Deigaard 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-Keadle 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. 2005a. 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. 2005b. 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>

Lee 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., Mow 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.ijo.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. Sporttraumatol.* 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: e7249.

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.

Emmerson 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., Schlessner 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., Kemble 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. Rev.* 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 B.L. 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.

గమనిక:

అన్ని కొటేషన్లు వాటి సంబంధిత మూలకర్తల మేధో సంపత్తిగా మిగిలి ఉన్నాయి. గురీందర్ "రికీ" సింగ్ వ్యక్తిగత కొటేషన్ల కోసం కాపీరైట్ యొక్క ఏ దావాను నొక్కిచెప్పలేదు. కొటేషన్ల యొక్క అన్ని ఉపయోగం న్యాయమైన ఉపయోగం కాపీరైట్ సూత్రం క్రింద చేయబడుతుంది.

రచయిత గురుంచి



మిస్టర్ రికి సింగ్ భారతదేశంలోని న్యూ ఢిల్లీలో జూలై 28, 1969న ముగ్గురు పిల్లలలో (అంటే ఇద్దరు సోదరీమణులు మరియు రికి) పెద్దగా జన్మించారు. 1988లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ కు వలస వచ్చిన రికి తన మొదటి వ్యాపారాన్ని 1992లో కొనుగోలు చేశాడు మరియు ఆ సమయం నుండి వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. అతను విభిన్న వ్యాపార అనుభవాలు మరియు నైపుణ్యం కలిగి ఉన్నాడు, సౌకర్యవంతమైన దుకాణాలు, గ్యాస్ స్టేషన్లు, 7-ఎలెవెన్స్, పొగాకు దుకాణాలు, టెక్నాలజీ స్టార్టప్లు, రెస్టారెంట్లు, డెలిస్ మరియు ఇతర ఆహార సంస్థలను నడుపుతున్నాడు. విజయాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

- ఎ) విజయవంతమైన సీరియల్ వ్యవస్థాపకుడు
- బి) డెలావేర్లోని అన్ని స్పీడి గ్యాస్ స్టేషన్ల యజమాని
- సి) 50 రాష్ట్రాల్లో 52 మారథాన్లను పూర్తి చేశారు
- డి) అల్ట్రా-ఎండ్యూరెన్స్ అథ్లెట్, 5K నుండి 150 మైళ్ల వరకు అనేక దూరాలు పరుగెత్తడం
- ఇ) మౌంట్ మానసలు (8వ ఎత్తైన ప్రదేశం) మరియు మౌంట్ ఎవరెస్ట్లో సహా బహుళ శిఖరాలను అధిరోహించారు
- ఎఫ్) ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించిన మూడవ భారతీయ అమెరికన్ మరియు మొదటి అమెరికన్ సిక్కు
- జి) ఉద్యోగభరితమైన పరోపకారి, మానవ ఉద్ధరణపై ఆసక్తి
- హి) విభిన్న సెట్టింగ్లలో ఒక ప్రరణాత్మక వక్త

Mr. సింగ్ ఇద్దరు పిల్లలతో ప్రేమగల తండ్రి, తన భార్యతో వైవాహిక జీవితానికి అంకితమయ్యాడు మరియు తన తల్లిదండ్రులను చూసుకోవడంలో దృఢంగా నమ్ముతాడు. అతని తల్లి అతనితో పాటు విల్మింగ్టన్ డెలావేర్లోని వారి ఇంటిలో నివసిస్తుంది.