



JANÚAR 2022

# HREYFING

Heilsupistill Heilsuverndar



## FORVÖRN OG JÁKVÆÐ ÁHRIF

Nú er að ganga í garð nýtt ár og margir sem strengja áramótaheit eða setja sér ný markmið fyrir nýja árið. Eitt af þeim markmiðum sem eru vinsæl á þessum tíma er að efla heilbrigðan lífstíl og auka hreyfingu. Gott er að hafa í huga að hafa markmiðin raunhæf til þess að auka líkur á að þau takist.

Hreyfing er okkur öllum holl og getur veitt góða forvörn gegn ýmsum sjúkdómum svo sem; hækkuðum blóðþrýstingi, hækkuðu kólesteróli, sykursýki 2, ákveðnum tegundum krabbameina, ýmsum stoðkerfisvandamálum, hrönnun með hækkanði aldri og fleiru.

Regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á hjarta og æðakerfi, öndunarfæri, stoðkerfi og andlega heilsu og líðan.

Margir mikla það fyrir sér að byrja að hreyfa sig, en öll hreyfing er góð fyrir okkur og betra að gera lítið en ekkert. Almennt er mælt með því fyrir fullorðna að hreyfa sig að minnsta kosti í 20 – 30 mínútur fimm daga vikunnar, en mælt er með því að börn hreyfi sig í að minnsta kosti 60 mínútur dag hvern.

Foreldrar hafa mikið að segja þegar að kemur að heilsu barnanna sinna og geta verið þeirra helsta fyrirmynd þegar að kemur að heilbrigðum lífstíl. Með því að huga að eigin hreyfivenjum, hreyfa sig með fjölskyldunni, hvetja til útileikja, gefa gjafir sem hvetja til hreyfingar og takmarka skjátíma og kyrrsetu barna sinna má leggja grunn að heilbrigðu sambandi við hreyfingu.

*Gangi ykkur vel!*

*Erla Guðlaug Steingrimsdóttir, hjúkrunarfræðingur*



HREYFINGU ER HÆGT  
AÐ STUNDA EINN EÐA  
MEÐ FJÖLSKYLDU  
OG/EÐA VINUM

### Hugmyndir að hreyfingu

- Göngutúr
- Hjólatúr, hlaupahjól, línuskautar, hjólabretti
- Skokk / hlaup
- Sund og ýmsar sundæfingar
- Skíði /snjóbretti
- Út að renna (ef snjór)
- Golf
- Fjallganga
- Klifur
- Jóga
- Út að leika með börnunum sínum
- Fótbolli, handbolli, tennis, fimleikar, frjálsar, og svo framvegis

### Ýtarefni:

Ráðleggingar um hreyfingu – Embætti Landlæknis