

# Hreyfing fyrir heilsuna

Nú þegar vorið er komið, eru engar gildar afsakanir lengur fyrir því að sleppa því að hreyfa sig. Lýðheilsustöð mælir með minnst 30 mínútna hreyfingu daglega fyrir fullorðna og 60 mínútur fyrir börn. Hreyfingin þarf ekki að vera samfelld, til dæmis 2 x 15 mínútur á dag. Regluleg hreyfing hægir á áhrifum öldrunar og fólk verður lengur sjálfbjarga. Æskilegt er að fullorðið fólk stundi erfiða hreyfingu í það minnsta tvisvar í viku til að viðhalda og bæta enn frekar styrk, þol, liðleika, jafnvægi og beinheilsu.



Hreyfingin þarf ekki að fara fram á heilsuræktarstöð til að vera tekin gild. Hæglega er hægt að nýta góða veðrið til að skella sér í röskan göngutúr, fara á milli staða gangandi eða á hjóli, skella sér í sund og synda svolítið. Einnig er alltaf gott að velja stigann í stað lyftunnar og taka til hendinni heima við og í garðinum.

Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Hreyfingin mun alltaf hafa heilsueflandi áhrif. Það þarf bara að huga að því að byrja rólega fyrst og auka álagið smám saman til dæmis með því að lengja göngutímamann, ganga hraðar eða ganga erfiðari leiðir.

Ávinningur hreyfingar kemur fram á margvíslegan hátt, svefninn batnar, liðleikinn eykst, jákvæð áhrif á geðheilsuna, auk þess að hætta á hjarta og æðasjúkdómum minnkar.

## Ávinningur hreyfingar:

Hjartasjúkdómar	Minni hætta
Heilablóðfall	Minni hætta
Ofþyngd og offita	Minni hætta
Heilbrigði stoðkerfis	Bætir
Sykursýki típa 2	Minni hætta
Ristilkrabbamein	Minni hætta
Brjóstakrabbamein	Minni hætta
Föll hjá rosknu fólki	Minni hætta
Andleg líðan	Bætir
Þunglyndi	Minni hætta

Gott er að skoða hreyfingu á sama tíma og rýnt er í mataræði og svefnvenjur. Hreyfingin veitir vellíðan, eykur styrk og hjálpar til við losun streitu. Næringarsnauður matur, óreglulegar máltíðir og takmarkaður nætursvefn draga hinsvegar úr orku og þar með löngunni til þess að hreyfa sig.

**Dagurinn í dag er rétti dagurinn til að byrja!**

Arndís Sverrisdóttir, hjúkrunarfræðingur.