

SEDAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL OHROZUJE VAŠE ZDRAVIE

Sedavý životný štýl zhoršuje kvalitu fyzického aj duševného zdravia, prispieva k rozvoju chronických ochorení, čím značne zvyšuje riziko predčasnej smrti.



ZNIŽUJTE DOPADY SEDAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU:

- ✓ skráťte celkový čas, ktorý denne presedíte
- ✓ prerušujte dlhšie sedenie fyzickou aktivitou
- ✓ snažte sa pri bežných aktivitách pohybovať

MEDZI ŠKODLIVÉ DOPADY NA TELO PATRIA:

nárast
hmotnosti

narušenie
krvného
obehu

rednutie
kostí

oslabenie
svalov
a šliach

hormonálna
nerovnováha

narušenie
imunitného
systému

spomalenie
metabolizmu

RASTIE RIZIKO OCHORENÍ ČI PORÚCH AKO SÚ:

obezita

srdcovocievne
ochorenia

vysoký
krvný tlak

cukrovka
2. typu

cievna
mozgová
príhoda

metabolický
syndróm

rakovina
hrubého čreva a
konečníka, maternice,
vaječníkov, prsníkov

1 z 5 ľudí
presedí
viac než
7,5 hodín
denne^[1]



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY