

Άσκηση και Παχυσαρκία

Τι είναι η παχυσαρκία ;

Ως **παχυσαρκία** χαρακτηρίζεται η παθολογική κατάσταση εκείνη κατά την οποία το βάρος σώματος είναι σημαντικά ανώτερο του φυσιολογικού.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ



Ποιοι παράγοντες επιδρούν στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας;



Καθιστικός τρόπος ζωής



Κακές διατροφικές συνήθειες



Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας



Κακή ψυχολογία



Γενετικοί παράγοντες

► Πώς αντιμετωπίζεται η Παχυσαρκία;

Θέτουμε στόχους:

- Μειώστε τουλάχιστον το 5-10% του αρχικού σας σωματικού βάρους σε 3-6 μήνες
- Μειώστε την τρέχουσα πρόσληψη θερμίδων κατά 500 έως 1000 ημερησίως
- Ξεκινήστε μια σταθερή αύξηση σε τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας για συνολικά οφέλη για την υγεία
- Αυξήστε την κατανάλωση υγρών
- Βρείτε τρόπους για να βελτιώσετε την ψυχολογία σας



Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για τη παχυσαρκία;



Αερόβια άσκηση

- 30-60 λεπτά την ημέρα/ 5 φορές την εβδομάδα
- Γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία και κολύμπι



Ασκήσεις αντιστάσεων

- Τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα
- 10-15 επαναλήψεις σε όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες, για 2-3 σετ



Ασκήσεις ευλυγισίας

- $\geq 2-3$ ημέρες/εβδομάδα
- Στατική διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα, 2-4 επαναλήψεις για κάθε άσκηση



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.

► **Τηλέφωνο επικοινωνίας:** 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά

