

# ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਨੁੱਕਰ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਉ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਉਸਟੋਪੋਰੋਸਿਸ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼ (csep.ca/guidelines) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਕਰ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੇਜ਼ੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ...ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਉ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਉਲਿੰਗ, ਡਾਂਸਿੰਗ, ਹਾਇਕਿੰਗ, ਆਇਸ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ, ਹਾਕੀ, ਸਲੇਜਿੰਗ, ਸਨੋਅ ਸ਼ੋਇੰਗ, ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗ। ਵਾਕਿੰਗ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਬਾਹਰ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਬਰੋ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇ ਵਾਕਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ(ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 0800 ਤੋਂ 1000) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੈਨੇਸਿਸ ਸ਼ੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਐਕਟਿਵ ਅਡਲਟਸ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 0900 ਤੋਂ 1200) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਕਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵ ਅਡਲਟਸ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

