

TARPAUTINIS BESTSELERIS

SKANDINAVIŠKAS
MIENAS
GYVENTI

10 patarimų, kaip
geriau jaustis ir
ilgiau gyventi

GYD. BERTIL MARKLUND



baltos lankos

GYD. BERTIL MARKLUND

SKANDINAVIŠKAS
MIENAS
GYVENTI

10 patarimų, kaip
geriau jaustis ir
ilgiau gyventi

Iš švedų kalbos vertė Viktorija Gercmanienė

baltos lankos

UDK 159.923.5
Ma461

Versta iš:
Bertil Marklund, *10 tips – må bättre och
lev 10 år längre*, Volante, Stokholmas, 2016

Redaktorė
Aušra Kaziukonienė

Maketą adaptavo
Zigmantas Butautis

Ši leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-9955-23-945-1

Copyright © Bertil Marklund, 2016
Published in agreement with Ahlander Agency
© Shutterstock, vidaus nuotraukos
© Viktorija Gercmanienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2016
© Baltų lankų leidyba, 2016

Turinys

Pratarmė	7
Nuo ko priklauso gyvenimo trukmė?	11
1 Judėjimas jaunina	21
2 Laikas poilsiui	33
3 Miegas stiprina	43
4 Deginkitės saikingai	51
5 Sveikai maitinkitės	59
6 Rinkitės tinkamą gėrimą	79
7 Kontroliuokite svorį	89
8 Sveiki dantys – sveikas kūnas	99
9 Būkite optimistas	105
10 Mes reikalingi vieni kitiems	113
Pradėkite šiandien!	121
Šaltiniai ir nuorodos	123
Padėka	131

Pratarmė

Ilgai galvojau, kaip reikėtų gyventi, kad šioje Žemėje praleistum kiek įmanoma daugiau laiko. Mano tėvai, deja, mirė pernelyg anksti, nes gyvenimą jiems sutrumpino daugybė rizikos veiksnių. Tai kėlė man nerimą. Ar paveldėti genai neigiamai paveiks ir mano sveikatą bei amžiaus trukmę? Nusprendžiau iš pagrindų išsiaiškinti, ką daryti, kad nugyvenčiau kiek įmanoma ilgesnį ir laimingesnį gyvenimą.

Ne vienus metus dirbau bendrosios medicinos praktikos gydytoju ir sutikau daugybę pacientų. Kaip gydytojas ir mokslininkas turėjau prieigą prie visų man reikalingų tyrimų ir, žinoma, nestokojau profesinių žinių. Medicinos pasaulyje daug kalbama apie ligas ir ankstyvą mirtį sukeliančius rizikos veiksnius. Vis dėlto man įdomiausia buvo, kaip pagerinti sveikatą, užuot susitelkus į ligas ir mirtį. Nusprendžiau tyrinėti ne rizikos, o sveikatos veiksnius ir žmonių ilgaamžiškumo bei geros sveikatos priežastis.

Tyrimas atskleidė kaip tik tai, ko siekiau – kaip išlikti sveikam ir ilgiau gyventi. Studijos parodė, kad genetika gyvenimo trukmę lemia tik dešimčia procentų, gyvenimo būdas – devyniasdešimčia. Kai kurių tyrimų duomenys šiek tiek skiriasi, bet visi jie rodo, jog svarbiausias vaidmuo tenka gyvenimo būdui. Tai nesenas atradimas ir aš labai apsidžiaugiau, kad savo gyvenimo trukmę galiu kontroliuoti pats, o ne mano genai. Galiu daryti įtaką savo sveikatai rinkdamasis gyvenimo būdą ir sulaukti nuostabaus rezultato – dešimčia ar netgi daugiau visaverčių metų pailgėjusio gyvenimo. Aš pats sprendžiu, kaip noriu – arba iš viso nenoriu – senti.

Žinias, kaip nugyventi ilgesnį ir sveikesnį gyvenimą, noriu perduoti jums, žmogui, kuris domisi, kaip sustiprinti ir pagerinti sveikatą, užkirsti kelią ligoms bei senėjimui. Tikiuosi, ši knyga jums padės; ji gali tapti trumpu vadovu į ilgą gyvenimą.

Kam reikalinga dar viena savigalbos knyga?

Jau išleista daugybė savigalbos knygų apie įvairių sveikatos problemų sprendimą ir gyvenimo būdą, apie tai, ką daryti norint palengvinti ir pailginti gyvenimą. Perkame jas vildamiesi ką nors pakeisti savo gyvenime. Dažnai knygos apimtis siekia 300–400 puslapių, kartais net daugiau. Jei esate atkaklus, galbūt perskaitysite tokį veikalą per keletą savaitių. Turinys puikus, patarimų daug, tik bėda, kad, perskaitę knygą iki galo, galime pasijusti nusivylę. Viskas išdėstoma taip plačiai, informacijos pateikiama tiek daug, kad prieš pradėdamas naudotis patarimais turi gerokai atsipūsti.

Keblumas tas, kad tarp žodžių ir veiksmų žioji gili praraja.

Didesnė sėkmės tikimybė tada, jei imsite keistis tuojau pat, geriausiai tą pačią arba kitą dieną. Jei manote, kad pirmiausia reikia sukaupti jėgas ir pradėti nuo ateinančios savaitės arba ateinančio mėnesio, greičiausiai jokie pokyčių taip ir neįvyks. Tokiu atveju po kurio laiko tikriausiai įsigysite dar vieną savigalbos knygą, tikėdamiesi joje rasti paprastesnių sprendimų.

Bet ši knyga kitokia, ir tuoj papasakosiu kodėl.

Naujas tikslas

Svarbu atsakyti į klausimą, *kodėl* reikia keisti gyvenimo būdą. Jei atsakote, kad norite suteikti sau šansą gyventi dešimčia metų ilgiau ir būti sveikesni, tikėtina, kad turite stiprią motyvaciją šį tą

pakeisti. Ilgiau ir sveikiau gyventi trokšta dauguma žmonių, o šioje knygoje aiškinama, kaip tai padaryti.

Remiamasi ekspertų žiniomis

Visi knygoje pateikiami faktai ir patarimai pagrįsti mano ilgamete patirtimi bei žiniomis, įgytomis dirbant pirminės sveikatos priežiūros gydytoju ir atliekant bendrosios praktikos medicinos ir visuomenės sveikatos tyrimus. Knygoje taip pat remiamasi faktais, paremtais mokslo literatūroje aprašytais išsamiais tyrimais ir sveikatos ekspertų teiginiais.

Naujos žinios apie uždegimą

Knygoje remiamasi labai įdomiu tyrimu, atskleidžiančiu, kad mūsų sveikatai didelę grėsmę kelia organizmo uždegimas. Pasakojama, kaip jis prasideda, kokie jo padariniai ir kaip nuo jo apsisaugoti.

Sveikatos gerinimas ir ligų prevencija

Šioje knygoje aptariami du skirtingi aspektai. Pateikiami sveikatos stiprinimo būdai, kuriais galite pasinaudoti, kad geriau jaustumėtės ir išlaikytumėte stiprią sveikatą ateityje. Taip pat aiškinama, kaip atsikratyti blogos savijautos.

Sveikata nėra stabili būseną. Visą gyvenimą balansuojame tarp sveikatos ir ligų.

Gyvenimas sudėtingas. Įmanoma gerai jaustis net ir sergant, o, pavyzdžiui, visiškai sveiką žmogų gali kankinti bloga savijauta. Nors gimstame skirtingi, visi galime stiprinti savo sveikatą.

Norint tai padaryti svarbu suprasti, kokie veiksniai sąlygoja gerą sveikatą. Taip pat būtina įsisąmoninti, kad nėra vieno pagrindinio gerą sveikatą lemiančio veiksnio – esama daugybės tarpusavyje susijusių veiksnių. Todėl knyga sudaryta iš dešimties skyrių. Visi turime

vidinę jėgą, kurią pasitelkę galėsime mėgautis geresne sveikata ir ilgesniu gyvenimu – ne vien tam, kad būtume sveiki, bet ir dėl to, kad tvirta sveikata padės siekti kitų gyvenimo tikslų.

Šios knygos patarimai, skirti kūnui ir sielai, tinka kiekvienam. Jei nesiskundžiate jokiais negalavimais, galėsite šią būseną sustiprinti ir išlaikyti ilgiau. O jei jau kamuoja bloga savijauta arba ligos, rasite patarimų, padėsiančių keisti gyvenimo būdą ir pasveikti arba užkirsti kelią tolesniam savijautos blogėjimui.

Dauguma patarimų paprasti – tereikia žengti pirmą žingsnį

Norint pradėti pokyčius, svarbiausia žengti pirmą žingsnį. Pasirinkite keisti tai, kas nereikalauja didelių pastangų, ir imkitės to dabar. Tada, naudodamiesi šia knyga, palengva pridėkite po dar vieną naudingą įprotį. Perėjimas prie sveiko gyvenimo būdo turi būti pozityvus ir prasmingas, o ne tapti kančia. Tik taip naujieji įpročiai įsitvirtins ilgam. Įsivaizduokite save sveikai valgantį, užvažiuojantį dviračiu į aukštą kalvą. Būtina susikurti teigiamus ateities vaizdinius – taip padidėja tikimybė, kad jie virs tikrove.

Sugrįžkite prie knygos nuolat, aptarkite ją su draugais, pasidalykite priimtinausiais patarimais. Tai padės kasdien domėtis sveikata.

Nuo ko priklauso gyvenimo trukmė?

Kaip minėjau pratarinėje, pagrindinis sveiko ir gero gyvenimo veiksnys yra gyvenimo būdas. Priimdami aktyvius sprendimus, galite stipriai paveikti savo sveikatą ir ilgaamžiškumą.

Prieš pradėdami gilintis į geros sveikatos patarimus, pirmiausia šį tą išsiaiškinkite. Kaip paruošti ir sustiprinti organizmą ir psichikos sveikatą, kad jaustumėtės geriau ir apsisaugotumėte nuo uždegimo?

Didžioji grėsmė – uždegimas

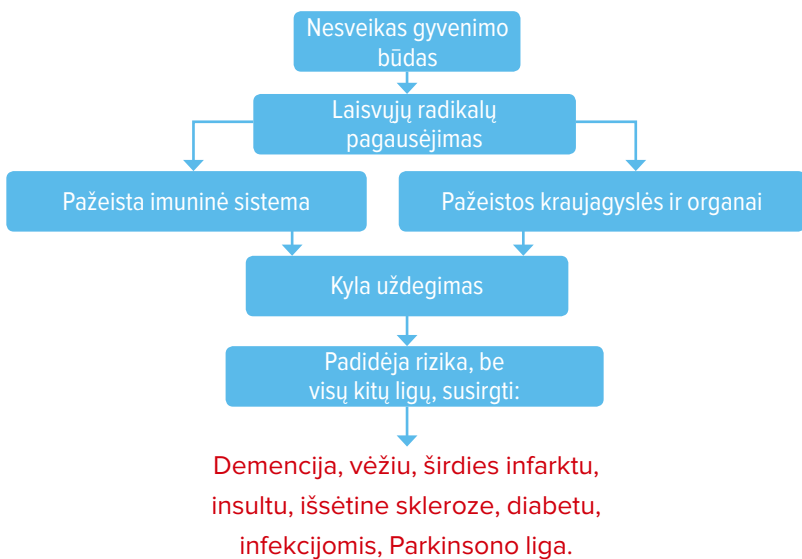
Didelę grėsmę sveikatai kelia organizmo uždegimas, dažniausiai jį sukelia nesveika mityba. Paaškinsiu, kokio ryšio esama tarp gyvenimo būdo ir uždegimo, kaip jie veikia mūsų sveikatą ir kaip išvengti žalingo jų poveikio.

Uždegimas pavojingas, nes gali tęstis ilgai, o jūs nė neįtarsite sergąs, nesuprasite, jog kaip tik jis lemia blogą savijautą. Galbūt jaučiatės puikiai gyvendami ir ne per daug sveikai, bet veikiausiai nežinote, kad tokia gyvensena skatina priešlaikinį senėjimą! Tai, kad uždegimas taip stipriai atsiliepia sveikatai, labai įdomus ir iki šiol mažai kam žinomas faktas.

Keleriais metais galime pailginti savo gyvenimą?

Skirtingi gyvenimo būdo pokyčiai gali duoti skirtingų rezultatų. Knygoje pateikiami skaičiai nurodo tyrimuose dalyvavusių žmonių rezultatų vidurkį. Septynerių metų vidurkis reiškia, kad atskirų žmonių rezultatas gali siekti, tarkim, nuo trejų iki septynerių metų. Nežinome, koks rezultatas bus kiekvienu individualiu atveju, bet svarbiausia, kad, pakeitę bent vieną įprotį, gausite galimybę pagerinti sveikatą ir pailginti gyvenimą.

Keleto įpročių pakeitimas negarantuoja, kad jūsų gyvenimas pailgės prie kiekvieno jų nurodytu metu skaičiumi. Pokyčių rezultatai susipina ir padidina tikimybę atitolinti ligas, sustiprinti sveikatą ir sulaukti garbaus amžiaus.



SCHEMA NR. 1. Nesveikas gyvenimo būdas padidina ligų riziką

Kaip kyla uždegimas?

Uždegimą gali sukelti daugybė priežasčių, bet pagrindinė – laisvieji radikalai.

Įkvėpus deguonis patenka į plaučius, iš ten keliauja į kraują ir yra išnešiojamas į visas organizmo ląsteles. Ląstelės iš deguonies gamina energiją, reikalingą svarbiausioms organizmo funkcijoms atlikti. Per šį procesą išskiriamas šalutinis produktas – laisvieji radikalai. Šios elektros krūvį turinčios dalelės žaloja ląsteles ir sukelia uždegimą. Taip pažeidžiamos ir audinių, ir kraujagyslių, ir organų ląstelės. Negana to, nukenčia imuninė sistema (žr. schemą Nr.1).

Lėtinio uždegimo padariniai

Žmogui senstant laisvųjų radikalų sukeltas uždegimas daro vis didesnę žalą. Imuninė sistema susilpnėja, tad bakterijos, virusai ir vėžinės ląstelės ima daugintis ir plisti. Kartais imuninė sistema pažeidžiama taip stipriai, kad nesveikos ląstelės ima pulti sveikąsias. Taip prasideda autoimuninės ligos.

Lėtinis uždegimas pažeidžia audinius, kraujagysles ir organus, jie vis prasčiau funkcionuoja. Galiausiai žmogus suserga įvairiomis ligomis, tarp jų ir nurodytomis schemoje Nr. 1.

**Daugelio paplitusių ligų
priežastis ta pati
→ uždegimas.**

Kaip sustiprinti sveikatą ir įveikti uždegimą?

Sveikas gyvenimo būdas pagerina sveikatą ir paspartina organizmo savigydos procesus, įvairiais būdais kovojančius su uždegimo apraiškomis ir kenksmingais jo padariniais.

- Sustiprinkite imunitetą – rūpinkitės sveikata ir keiskite gyvenimo būdą.
- Užkirskite kelią atsirasti laisviesiems radikalams.
- Padarykite nekenksmingus jau susidariusius laisvuosius radikalus.

Atitinkamas gyvenimo būdas nuves prie sveikesnio gyvenimo.

1. Sustiprinkite imunitetą

Svarbiausi imuninės sistemos atsparos taškai yra limfmazgiuose, blužnyje ir kaulų čiulpuose, taip pat baltuosiuose kraujo kūneliuose, saugančiuose organizmą nuo įsibrovėlių. Jie atranda ir sunaikina pavojingas bakterijas bei virusus ir taip apsaugo mus nuo jų puolimo. Jie aptinka ir suardo laisvųjų radikalų pažeistas ląsteles, kurios vėliau gali virsti vėžinėmis.

Baltieji kraujo kūneliai, vadinamosios ląstelės žudikės, arba NK-ląstelės („natural killers“), sudaro specialiąsias imuninės sistemos pajėgas. Aptikusios įsibrovėlį jos sąveikauja viena su kita ir išleidusios toksiną sunaikina svetimkūnį. Štai koks nuostabus mūsų organizmas.

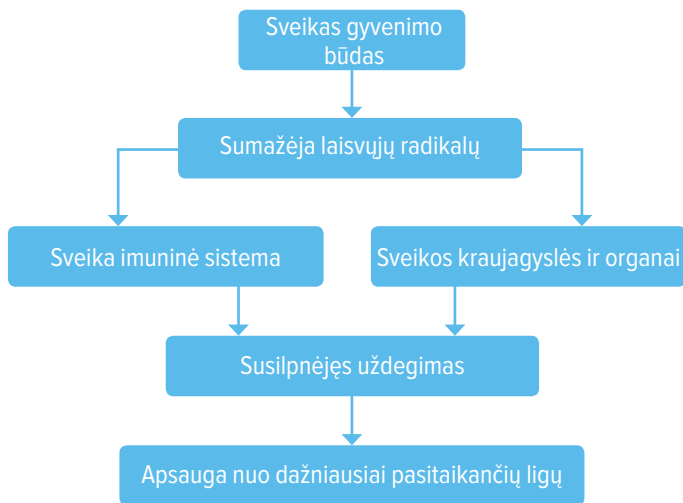
Stipri yra ir imuninė žarnyno gleivinės sistema, ji „bendradarbiauja“ su žarnyno bakterijomis. Valgant ir geriant į organizmą nuolatos patenka svetimkūnių. Žarnyno imuninė sistema geba atskirti, kas

naudinga, o kas kelia pavojų. Ją stiprina geras maistas ir mokėjimas išvengti streso.

Gyvendami sveikai galime sustiprinti savo imuninę sistemą. Tada imuninių ląstelių skaičius didėja, jų aktyvumas auga. Taip tampame atsparesni uždegimui bei vėžiui.

2. Ribokite laisvųjų radikalų susidarymą

Sveikai gyvendami gerokai sumažiname laisvųjų radikalų susidarymą ir drauge užkertame kelią imuninės sistemos, kraujagyslių bei organų pažeidimams. Tada susilpnėja uždegimas ir sumenksta rizika apsirgti įvairiomis ligomis. Schemoje Nr. 2 parodyta, kaip sveikas gyvenimo būdas gali gerokai sumažinti laisvųjų radikalų susidarymą.



SCHEMA NR. 2 Sveikas gyvenimo būdas apsaugo nuo dažniausiai pasitaikančių ligų

Rūkymas – viena svarbiausių laisvųjų radikalų susidarymo ir uždegimą sukeliančių priežasčių

Tiems, kas nori mėgautis ilgu ir sveiku gyvenimu, būtina atsisakyti šio žalingo įpročio. Rūkant gerokai padaugėja laisvųjų radikalų, jie iš karto ima kenkti imuninei sistemai, kraujagyslėms ir vidaus organams. Trumpai tariant, rūkymas sukelia organizme uždegiminius procesus.

Be to, dūmuose yra kancerogeninių medžiagų, padidinančių tikimybę susirgti plaučių, širdies ir kraujagyslių ligomis, vėžiu ir daugybe kitų ligų. Rūkymas pagreitina senėjimą. Tyrimai rodo, kad rūkantieji sutrumpina savo gyvenimą vidutiniškai 8–12 metų.

Jei esate rūkalius, įsivaizduokite, kad nustojate rūkyti ir pradėsite gyventi sveikiau. Žmogaus organizmas geba pamažu atsikurti, taigi jūs, užuot aštuoneriais metais sutrumpinę sau gyvenimą, tiek pat jį pailginate, negana to, kad tampate sveikesnis, galite išgyventi kokias šešiolika metų ilgiau! Galbūt ši informacija padės jums priimti lemiamą sprendimą ir mesti rūkyti.

3. Padarykite nekenksmingus jau susidariusius laisvuosius radikalus

Organizmas sukūrė apsaugą nuo laisvųjų radikalų puolimo – antioksidantus. Antioksidantų gamyba žmogaus organizme ima mažėti jau sulaukus dvidešimt penkerių, todėl turime gauti jų su maistu. Daugiau apie tai – kitame skyriuje.

Imkite stiprinti sveikatą dar šiandien!

Palikite nesveiką gyvenimo būdą praeityje. Svarbiausia yra tai, ką darote dabar, rytoj ir visą būsimą gyvenimą. Jaunėjimo ir gydymasis

procesas prasideda vos ėmus keisti gyvenimo būdą. Tai pasakytina apie įvairaus amžiaus žmones – taigi, pradėti niekada ne vėlu. Nesvarbu, nuo ko pradėsite, svarbiausia daryti tai, kas teigiamai veikia sveikatą.

Tokių pastangų rezultatas – sveikesnis ir ilgesnis gyvenimas.

Tyrimai parodė

Nuodugnaus ir plataus vienuolikoje Europos šalių per dvylika metų atlikto tyrimo rezultatai stulbina: žmonių, ėmusių gyventi sveikai, mirtingumas sumažėjo 60 procentų.

Be to, mokslininkai padarė išvadą, kad visą tą laiką sveikai gyvenusių tiriamųjų biologinis amžius buvo keturiolika metų jaunesnis.

Šios knygos tikslas

Noriu atskleisti, kaip sveikas gyvenimo būdas sustiprina imuninę sistemą, silpnina uždegiminius procesus ir užkerta jiems kelią. Jei vadovausitės šiais patarimais, būsite sveikesni ir jaunesni. Greičiau- siai išvengsite daugelio ligų ir pristabdysite biologinį senėjimą.

Tikiuosi, kad galėsiu parodyti, kaip sustiprinti įgimtas jėgas. Kuo daugiau sveikatai naudingų įpročių įgysite, tuo daugiau sveikų metų sulauksite. Pradėkime nuo paties svarbiausio patarimo – judėjimo.

PA-
TARI-
MIAS

1



Judėjimas jaunina

Esame sukurti judėti, tad aktyvus gyvenimas mums labai naudingas. Tiesą sakant, fizinis aktyvumas gali sumažinti riziką susirgti 30–40 ligų. Vis dėlto kai kuriems žmonėms dar pritrūksta laiko mankštintis.

Jei nerandate laiko mankštai dabar, vėliau sirgdami nemažai jo praleisite lovoje.

Judėjimas ne tik pailgina gyvenimą, bet ir suteikia energijos, tad jaučiamės gerokai jaunesni. Sportuojantys arba vidutiniškai intensyvia fizine veikla užsiimantys žmonės sensta kur kas lėčiau už tuos, kurie to nedaro. Šešiasdešimtmetis gali turėti keturiasdešimtmečio kūną, bet, kita vertus, keturiasdešimtmečio kūnas gali būti kaip šešiasdešimtmečio.

Nepriklausomai nuo to, kiek jums metų ir kokia jūsų fizinė parengtis, mankšta atjaunins.

Bet prisiminkite, atjaunėję jausitės tik tol, kol mankštinsitės. Judėjimo poveikis nėra ilgalaikis, jis nesikaupia organizme, tad mankštintis reikia nuolatos.

Kaip fizinis aktyvumas jaunina kūną?

Fizinis aktyvumas veikia visą kūną, įskaitant širdį ir kraujagysles, imuninę sistemą, raumenis, kaulus ir psichikos sveikatą. Norint sustiprinti organizmą svarbu ir tinkamai maitintis. Sistemingai mankštintis ląstelės atsikuria, kraujas geriau cirkuliuoja kraujagyslėmis, sustiprėja širdis ir plaučiai, sumažėja streso hormonų, galiausiai susilpnėja uždegimas ir sustiprėja imuninė sistema.

Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis

Ilgesnis gyvenimas

Fizinis aktyvumas ilgina gyvenimą. Daugybė tyrimų parodė, kad nuolatinis fizinis aktyvumas pailgina gyvenimą maždaug aštuoneeriais metais. Besimankštinantieji, palyginti su pasyviais žmonėmis, atitolina ankstyvą mirtį 50 procentų.

Mažesnis stresas

Kasdienis fizinis aktyvumas mažina stresines reakcijas, tad jaučiatės labiau atsipalaidavę, sveikesni ir lengviau įveikiate stresą. Jis sumažina uždegimą ir lėtina senėjimą.

Atitolina demenciją

Tyrimai parodė, kad mankštintis galima atitolinti demenciją. Fizinis aktyvumas pagerina ilgalaikę atmintį ir pristabdo kraujagyslių senėjimą.

Padedą išvengti diabeto

Fizinis aktyvumas kovoja su veiksniais, sukeliančiais diabetą ir ankstyvą mirtį.

Padedą išvengti vėžio

Fizinis aktyvumas apsaugo nuo tam tikrų vėžio, įskaitant krūties, prostatos, gimdos ir storosios žarnos vėžį, formų.

Padedą išvengti širdies ir kraujagyslių ligų

Tyrimai parodė, kad besimankštinantys vyrai perpus mažiau rizikuoja gauti širdies infarktą nei tie, kurie gyvena pasyviai. Mėgstančios pasivaikščiojimus moterys du kartus rečiau patiria insultą nei namisėdos jų bendraamžės. Žmonės, kas dieną užsiimantys kokia nors fizine veikla, 30 procentų mažiau rizikuoja susirgti kraujagyslių ir širdies ligomis ir anksti mirti, nei tie, kurie gyvena nepaslankiai.

Trys fizinio aktyvumo tipai

Geriausia fizinė veikla yra ta, kuri teikia jums malonumo, kurią patys pasirenkate ir kuri nereikalauja pernelyg daug jėgų, taigi tokia, kuria galėsite užsiimti ilgą laiką. Svarbiausia pradėti ir išlaikyti motyvaciją. Galvodami apie fizinio aktyvumo naudą – streso hormonų sumažėjimą, stipresnę imuninę sistemą, išaugusį pasitikėjimą savimi, gyvybingumą, aštresnį protą, ramesnį miegą, geresnį darbingumą ir padidėjusį laimės jausmą – netgi imsite ilgėtis pasivaikščiojimų, pasivažinėjimų dviračiu arba treniruočių sporto salėje!

Siekdami, kad mankšta teiktų kuo daugiau naudos, prisiminkite, jog egzistuoja trys pagrindiniai fizinio aktyvumo tipai: bendrasis, išvermę ugdantys pratimai ir jėgas bei lankstumą stiprinantys pratimai. Visi jie veikia senėjimą skirtingai. Pasistenkite į dienos tvarkę įtraukti visų trijų tipų pratimus.

1. Bendrasis fizinis aktyvumas

Tai kasdienė veikla. Ji duoda gerų rezultatų, ja galima užsiimti bet kada panorėjus. Vaikščiojimas, sodo darbai, langų valymas,

apsipirkinėjimas, lipimas laiptais, užuot kėlusis liftu. Palikite automobilį kieme ir eikite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu. Visa tai stiprina sveikatą – mokslininkai itin pabrėžia kasdienio judėjimo svarbą. Net jei užsiimdami aktyvia fizine veikla nepersistengiate ir neišliejate prakaito, vis tiek gaunate galimybę atjaunėti 40 procentų.

2. Ištvėrmę ugdantys pratimai

Tai pratimai, kuriuos atliekant ima stipriau plakti širdis, pritrūksta kvapo ir išpila lengvas prakaitas. Pavyzdžiui, greitas ėjimas arba ėjimas su lazdomis. Jei nuspręsite bėgioti, prisiminkite, kad bėgimo tempas turi būti toks, kad tuo metu galėtumėte šnekučiuotis su šalia bėgančiu draugu, bet jei galite dar ir dainuoti, vadinasi, tempas pernelyg lėtas.

Taip pat tinka šokiai, tenisas, badmintonas, futbolas, slidinėjimas, čiuožinėjimas, važinėjimas dviračiu, plaukimas ir vandens aerobika. Pasirinkite tinkamą veiklą. Ji sudaro 40 procentų visos naudos, kurią duoda fizinis aktyvumas.

3. Jėgas bei lankstumą stiprinantys pratimai

Sulaukus trisdešimties raumenų masė pradeda iš lėto mažėti, tam reikia laiku užkirsti kelią. Padidinę raumenų masę vienu procentu, galite vienais metais pailginti gyvenimą. Augindami ir stiprindami raumenis su svarmenimis ir palaikydami jų formą, pristabdysite senėjimą dar 20 procentų. Šie 20 procentų labai svarbūs, nes stiprindami raumenis ir skeletą sumažinate riziką patempti raumenis ar pažeisti sąnarius, kai dirbate kitą fizinį darbą.