

Physical activity or exercise can improve your health and reduce the risk of developing diseases like:

- Type 2 diabetes
- Cancer and
- Cardiovascular disease.

Physical activity and exercise can have a good effect straight away and improve your health for a long time.

Most importantly, regular activity can improve your quality of life. A minimum of 30 minutes a day can allow you to enjoy these benefits.

فعالیت بدنی یا ورزش می تواند صحت تان را بهبود بخشد و خطر ابتلا به بیماری های ذیل را کاهش دهد:

- بیماری شکر نوع 2
- سرطان و
- بیماری قلب و رگ

فعالیت بدنی و ورزش می تواند فوراً تأثیر خوبی روی صحت شما داشته باشد و صحت تان را برای طولانی مدت بهبود بخشد.

مهمتر از همه، فعالیت منظم می تواند کیفیت زندگی تان را بهبود بخشد. حداقل 30 دقیقه فعالیت در روز می تواند به شما این امکان را بدهد که از این مزایا بهره مند شوید.



یک حالت روحی سالم تر
A healthier state of mind.



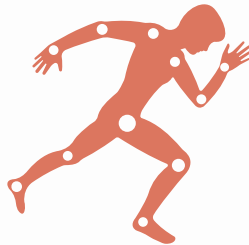
افزایش تناسب اندام امکان دارد روحیه خوبی به شما داده و کیفیت خواب تان را بهتر کند

Increased fitness may lift your mood and improve sleep patterns.



سطح کلسترول کمتری در جریان خون خود داشته باشید

Exercise lowers cholesterol levels in your blood stream.



استخوانها، ماهیچهها و مفاصل تان قوی تر شده و خطر ابتلای تان به پوکی استخوان کمتر می شود

Your bones, muscles and joints will be stronger and you will have lower risk of osteoporosis.



خطر حمله قلبی تان را کاهش دهید

Reduce your risk of a heart attack.

فواید انجام فعالیت بدنی منظم

Benefits of doing regular physical activity



سپورت یا ورزش با دیگران یک فرصتی را برای افزایش تماس اجتماعی فراهم می کند

Exercise with others provides an opportunity for increased social contact.



وزن تان را بهتر مدیریت کنید

Manage your weight better.

انجام هر گونه فعالیت بدنی منظم بهتر از آن است که هیچ کاری انجام ندهید. در تلاش انجام دادن هر نوع فعالیت بدنی باشید و کوشش کنید رفتارهای کم-تحرک را در زندگی روزمره خود کاهش دهید.

Doing any regular physical activity is better than doing none. Look for any physical activity to do and try to reduce sedentary behaviors in your daily life.



به جای استفاده از لفت، تلاش کنید از زینه ها استفاده کنید.
Instead of using the lift, try to use stairs.

01



موتور خود را دورتر از محل کار یا مکتب پارک نموده و پیاده روی کنید.
Park your car further away from your workplace or school and walk.

02



اگر سر کار یا خانه هستید، تلاش کنید هر 30 دقیقه یکبار بایستید و قدم بزنید.
If you are at work or at home, try to stand up and move around every 30 minutes.

03



به جای موتوروانی، تلاش کنید برای سفرهای کوتاه پیاده رفته یا با بایسکل بروید.
Instead of driving, try to walk or ride your bike for short trips.

04



نشستن طولانی با مشکلاتی مانند چاقی مفرد، بیماری شکر و سگته مغزی مرتبط است، بنابراین مطمئن شوید که فقط برای مدت کوتاهی بنشینید.
Sitting too much has been linked with problems such as obesity, diabetes and stroke, so make sure you only sit for short time.

05