Piramida aktywności seniora

Piramida aktywności seniora

Data publikacji
28.06.2021 12:27

Regularna aktywność fizyczna może spowolnić proces starzenia się. Daje większą samodzielność i niezależność w życiu codziennym, jest więc

szansą na poprawę jakości życia.

Regularna aktywność fizyczna stymuluje układy:

- nerwowy – łagodzi stany nerwicowe i zaburzenia snu;
- oddechowy – zwiększa ruchomość klatki piersiowej i przepony oraz wentylację;
- krwionośny – powoduje lepsze zaopatrzenie serca i tkanek w tlen.

Narodowy Fundusz Zdrowia wraz z Ministerstwem Zdrowia przygotowały piramidę aktywności fizycznej.

Więcej na temat zdrowia seniorów w 3 numerze magazynu „Ze Zdrowiem” dostępnym **tutaj**.

Źródło i grafika: https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1569952866399796/4274850182576704/

Grafika: https://pixabay.com/pl/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności