

# सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।



## शारीरिक गतिविधि को अपने दिन का हिस्सा बनाने के उत्तम सुझाव

हालांकि व्यायाम कुछ लोगों को भयभीत कर सकता है, पर ऐसा होना नहीं चाहिए। किसी भी प्रकार की और किसी भी मात्रा में गतिविधि, बिना गतिविधि से तो बेहतर ही है, और गतिशील रहने के बहुत सारे सुखद तरीके हैं।

जैसा कि नई शारीरिक गतिविधि के बारे में दिशानिर्देशों द्वारा अनुशंसित है कि हमें “कम समय बैठे रहने में और अधिक समय गतिशील रहने में बिताना चाहिये”, ऐसे में अधिक गतिशील रहने लिये के उन गतिविधियों को खोजना महत्वपूर्ण है जिनसे हमें आनंद मिलता है।

यदि आप सामूहिक गतिविधियों को पसंद करते हैं, तो आप ऑनलाइन कक्षाओं पर या उन पर विचार कर सकते हैं जो अंदर या बाहर सुरक्षित दूरी पर की जा सकती हैं। यदि आप अकेले सक्रिय रहना पसंद करते हैं, तो रोलरब्लेडिंग, भारोत्तोलन या योग पर विचार करें।

व्यायाम के लिये समय निकालना भी एक संघर्ष हो सकता है लेकिन अधिक सक्रिय होने को कई गतिविधियों से जैसे कि लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से जाना, कार को दूर पार्क कर पैदल चलना, किराने की खरीदारी की लिए साईकिल से जाना और घर की सफाई या बगीचे में काम करके बहुत सरलता प्राप्त किया जा सकता है।

अपनी क्षमताओं से मेल खाने वाली गतिविधियों को चुनना महत्वपूर्ण है\*। यदि आप कभी 1 मील भी नहीं चलें हैं, तो मैराथन के लिए प्रशिक्षित करने से पहले बेहतर होगा कि आप स्वयं को एक मील चलने की लिए प्रशिक्षित करें। किसी चोट से बचने या निराश होने और कम सक्रिय होने से बचने के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें।

**वयस्कों के लिए, शारीरिक गतिविधि की सिफारिश प्रत्येक सप्ताह 150 मिनट या अधिक मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि है।** यह 25 मिनट छह दिन प्रति सप्ताह तक तेज चलना जितना आसान हो सकता है। एक और विकल्प, सप्ताह में पांच दिनों के लिए दिन में दो बार केवल 15 मिनट तेज़ चलना होगा।

सभी स्वास्थ्य लाभों को महसूस करने के लिए, शारीरिक गतिविधि नियमित रूप से की जानी चाहिए - सप्ताह के अधिकांश दिन। कितनी बार, कब तक और गतिविधि की तीव्रता से भी फर्क पड़ सकता है।



\* जो लोग कम सक्रिय हैं या पुरानी बीमारियों से ग्रसित या विकलांग हैं, वे शारीरिक गतिविधि बढ़ाने से पहले अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

शोध से पता चलता है कि नियमित शारीरिक गतिविधि बेहतर स्वास्थ्य का कारण बन सकती है, जिसमें कई पुरानी

बीमारियाँ जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और मधुमेह के जोखिम को कम करना शामिल है।

**एरोबिक गतिविधियाँ**, जैसे तेज चलना या साइकिल चलाना, हृदय के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि ये आपके दिल को गतिशील रखने का काम करती हैं।

**मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियों** में कुछ प्रकार के प्रतिरोध शामिल हैं, जैसे कि वजन, लोचदार बैंड या आपके खुद के शरीर का वजन। विभिन्न मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने में मदद करने वाली गतिविधियाँ प्रति सप्ताह दो बार या उससे अधिक करने की सिफारिश की जाती हैं।

एरोबिक और मांसपेशियों को मजबूत करने वाली दोनों गतिविधियाँ **हड्डियों को मजबूत करने वाले लाभ भी प्रदान** कर सकती हैं। स्ट्रेचिंग में शामिल गतिविधियाँ लचीलेपन को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं, या जोड़ों के लिए गति की सीमा को बढ़ा सकती हैं।



सक्रिय रहने के लिए, उन गतिविधियों को खोजें, जिनसे आपको आनंद मिलता है। आरंभ करने के लिए इन युक्तियों को आजमाएं:

- **अपनी शारीरिक गतिविधि को धीरे-धीरे बढ़ाने के तरीके की योजना बनाएं।** इसमें दिन भर में अधिक गतिशील रहने के लिए रिमाइंडर सेट करना या सप्ताह के दौरान सक्रिय होने के लिए समय-निर्धारित करना शामिल हो सकता है।
- **शारीरिक गतिविधि के लिए अपनी सुविधा के अनुसार सबसे अनुकूल समय** के बारे में सोचें। कुछ लोग सुबह सक्रिय रहना पसंद करते हैं, जबकि अन्य लोग मध्य-दिन या स्कूल या काम के बाद का समय व्यायाम को समर्पित करते हैं।
- **तय करें कि आप कैसे सक्रिय रहना चाहते हैं।** पैदल चलना कई लोगों के लिए सुविधाजनक है। हालांकि अन्य लोग संगठित खेलों या विशिष्ट व्यायाम कार्यक्रमों में भाग लेने का विकल्प चुन सकते हैं।
- **ट्रेक पर रहने के तरीके खोजें।** चाहे वह कसरत के लिए किसी मित्र से मिलना हो या अपनी प्रगति पर नज़र रखने के लिए किसी उपकरण का उपयोग हो, ट्रेक पर रहने के तरीकों को खोजने से शारीरिक गतिविधि एक आदत बन जाएगी।
- **गतिशील बने रहिये!** यह शारीरिक गतिविधि को आपके दिन का हिस्सा बनाने में मदद करेगा।

अधिक जानकारी के लिए, **मूव योर वे** वेबसाइट <https://health.gov/moveyourway> पर जायें

**एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, [www.eatright.org](http://www.eatright.org) पर जाएं।**

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। अकादमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डाइटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।