

BENEFIĊĊJI TAL-ATTIVITÀ FIZIKA GHALL-ADULTI



Benefiċċji għas-Saħħa



Titjib fl-Irqad



Iż-Żamma ta' Piz Tajjeb



Kontroll tal-Istress



Titjib fil-Kwalità tal-Flajja

TNAQQIS TAČ-ĊANS TIEGHEK TA'

DIJABETE TAT-TIP 2



MARD KARDJOVASKULARI



WAQQĦAT, DIPRESSJONI U DIMENZJA



UĞIĦ FIL-ĠOGI U FID-DAHAR



KANĊER (MUSRANA L-KBIRA U SIDER)



AHĠJAR FTIT MINN XEJN. IBDA BIL-MOD U ŻID GRADWALMENT. 10 MINUTI BISS KULJUM JIPPROVDU BENEFIĊĊJI. IBDA LLUM.

QATT MA HUWA TARD WISQ!



SABIEX TKUN TAF AKTAR DWAR L-IMPORTANZA TAL-ATTIVITÀ FIZIKA, ĊEMPLILNA FUQ 2326 6000

E: health.pro@gov.mt | [Facebook](https://www.facebook.com/HPDPMalta) | [Instagram](https://www.instagram.com/HPDPMalta) | [TikTok](https://www.tiktok.com/@HPDPMalta) | [YouTube](https://www.youtube.com/HPDPMalta) | www.healthpromotion.gov.mt

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

KUN ATTIV.

Rakkomandazzjonijiet fuq l-Attività Fizika

18-65



ATTIVITÀ FIZIKA

Gwida mill 'WHO'

KUN ATTIV

150
Min.

Moderat

75
Min.

Vigoruż

fil-gimgha



Kemm ghandi bzonn nagħmel? – Abbazi tal-linji Gwida tal-Għaqda Dinjija tas-Saħħa

L-adulti ghandhom jagħmlu mill-inqas 150 minuta ta' attività fizika b'intensità moderata, jew mill-inqas 75 minuta ta' attività fizika b'intensità vigoruża fil-gimgha. Jistghu wkoll jieħdu sehem f'tahlita ta' attività fizika b'intensità moderata u vigoruża.

Din l-attività fizika tista' ssir f'sessjoni waħda jew f' diversi sessjonijiet qosra ta' għaxar minuti jew aktar kull waħda.

Għal benefiċċji addizzjonali għas-saħħa, l-adulti ghandhom iżidu l-attività fizika b'intensità moderata tagħhom għal 300 minuta fil-gimgha, jew 150 minuta ta' attività fizika b'intensità vigoruża fil-gimgha (jew tahlita ekwivalenti ta' attività ta' intensità moderata u vigoruża).

Darbtejn jew aktar fil-gimgha ghandhom isiru attivitajiet għat-tishih tal-muskoli li jinvolvu gruppi ta' muskoli maġġuri.

Huwa wkoll importanti li jitnaqqas il-hin bilqiegħda (hin sedentarju) billi jitnaqqas il-hin bl-użu ta' kompjuter jew televiżjoni.

Moderat



Mixi



Żfin



Għawm

Vigoruż



Ġiri



Sport



Għawm mgħaġġel

X'inhì Attività Fizika Moderata u Vigoruża?

L-intensità ta' forom differenti ta' attività fizika tvarja skont il-persuna. Jekk tagħmel attività ta' intensità moderata, inti tkun tista' titkellm, iżda bi ftit diffikultà, matul l-attività. Jekk tkun qed tagħmel attività intensiva, ma tkunx tista' tghid aktar minn ftit kliem mingħajr ma tiehu nifs.

Eżempji ta' attività fizika moderata jinkludu: mixja mgħaġġla, għawm, żfin u ġardinaġġ

Eżempji ta' attività fizika vigoruża jinkludu: ġirja mgħaġġla, għawm veloċi u logħob sportiv

Għaliex?

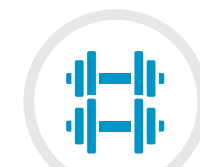
Il-benefiċċji ta' attività fizika jinkludu titjib fis-saħħa tal-qalb u tal-pulmun, it-tishih fis-saħħa u r-reżistenza tal-muskoli tal-ġisem, kif ukoll is-saħħa tal-għadam. Barra minn hekk, l-attività fizika tghin sabiex tnaqqas ir-riskju ta' mard kroniku, dipressjoni u telf tal-memorja.



fil-Ġimgha



Eżempji ta' Eżercizzju għas-saħħa



Ġinnasju



Yoga



Ġarr ta' basktijiet



Żfin



Pilates



Bowling

Naqqas



Kompjuter



Sufan



TV

