

Tnaqqaslek ir-riskju ta'

Dijabete tat-tip 2	- 40%
Mard kardjovaskulari	- 35%
Waqgħat	- 30%
Dipressjoni u dimenzja	- 30%
Ugigh fil-gogi u fid-dahar	- 25%
Kancers (fil-musrana u fis-sider)	- 20%

‘Daqsxejn attività fiżika hija ahjar minn xejn. Ibda bil-mod u židha ftit ftit. Din tipprovdi diversi benefiċċji għas-saħha. Il-konsistenza hija kollox. Qatt mhux tard wisq biex tibda!’



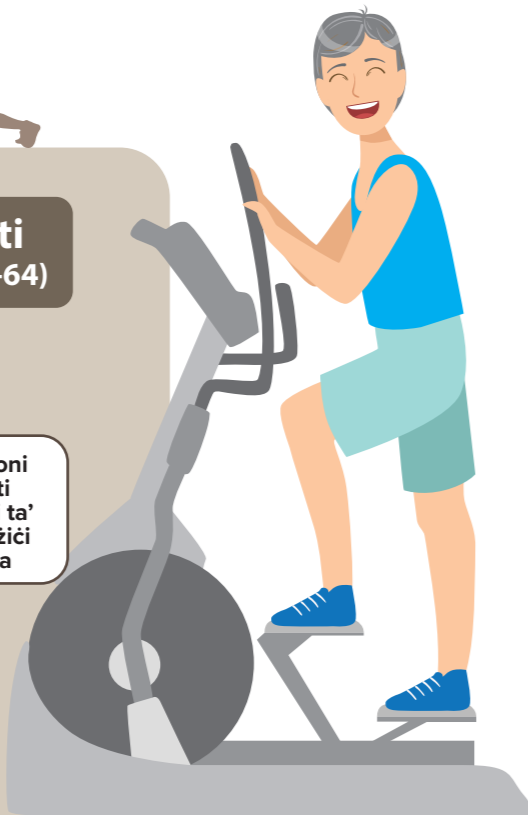
Mill-inqas **150** sa **300** minuti
Attività fiżika aerobika ta' intensità moderata kull ġimgħa

Mill-inqas **75** sa **150** minuti
Attività fiżika aerobika ta' intensità vigoruza kull ġimgħa

Adulti
(bejn 18-64)

Kombinazzjoni ekwivalenti taż-żewġ tipi ta' attivitajiet fiżiċi kull ġimgħa

2 granet fil-ġimgħa
Attivitajiet ta' tishih tal-muskoli b' intensità moderata jew oghla



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, hdp.gov.mt



Kun Attiv
Linji Gwida
għall-**ADULTI U ADULTI TA' MEZZA ETÀ**

18-65

© 2024



X'inhi l-Attività Fizika?

Skont l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) l-attività fizika hija kwalunkwe moviment illi jhaddem il-muskoli tiegħek u jaħraq l-enerġija. Dan jinkludi attivitajiet fejn adulti anzjani jiċċaqilqu minflok joqogħdu bilqiegħda, iżda l-intensità bejn attività u oħra tista' tvarja.

X'inhi l-Attività Fizika b'Intensità Hafifa, Moderata u Vigoruża? Kif nista' nidentifika d-differenza?

Gwida għall-intensità tal-attività	
Livell ta' intensità	Test permezz tal-kant u taħdit
Hafifa	Kapaċi tkanta
Moderata	Kapaċi tifhaddet iżda mhux tkanta
Vigoruża	Ma tistax tgħid aktar minn ftit kelmiet bla ma tieqaf tiegħu n-nifs

Vigoruża



Ġiri



Sport



Għawm mgħaġġel

Moderata



Mixi



Żfin



Għawm

Hafifa



Iżzomm bilwieqfa jew timxi bil-mod



Sajd



Facendi ħfief (tisjir jew ħasil tal-platti)

Kemm għandhom jagħmlu attività fizika l-adulti ta' bejn it-18 u l-65 sena?

L-adulti għandhom jagħmlu mill-inqas 150-300 minuta ta' attività fizika b'intensità moderata jew mill-inqas 75-150 minuta ta' attività fizika b'intensità qawwija tul ġimgħa, jew inkella kombinazzjoni ekwivalenti ta' attività fizika b'intensità moderata u vigoruża. Ftit attività fizika hija aħjar minn xejn. Iktar attività fizika minn kemm irrakkomandat hawn fuq iżżid il-benefiċċji għas-saħħa.

Hin Bilqiegħda

Importanti wkoll li jitnaqqas il-ħin bilqiegħda billi jitqatta' inqas ħin quddiem il-kompjuter jew it-televiżjoni.

Intejbu s-Saħħa Muskolari

L-adulti għandhom jagħmlu wkoll attivitajiet li jsaħħu l-muskoli b'intensità moderata jew oghla li jinvolvu l-gruppi maġġuri kollha tal-muskoli tul jumejn jew aktar fil-ġimgħa għax dawn jipprovdu iżjed benefiċċji akbar għas-saħħa.

Għaliex?

Il-benefiċċji tal-attività fizika jinkludu titjib fis-saħħa tal-qalb u tal-pulmun, is-saħħa u r-reżistenza tal-muskoli tal-ġisem kif ukoll is-saħħa tal-għadam. Barra minn hekk, l-attività fizika tgħin fit-tnaqqis tar-riskju ta' mard kroniku, tad-dipressjoni u tat-telf fil-memorja.

Inkludi attività fizika fil-ġurnata tiegħek

Ipparkja aktar 'il bogħod
Mur mixja
Uża t-taraġ minflok il-lift
Imxi mal-kelb tiegħek
Ivvjaġġa bil-mixi jew bir-rota lejn id-destinazzjoni jew il-post tax-xogħol tiegħek
Meta possibbli oqgħod bilwieqfa minflok bilqiegħda

Benefiċċji tal-attività fizika għall-adulti

Benefiċċji għas-saħħa
Titjib fl-irqad
Żamma ta' piż adegwat
Ġestjoni tal-Istress
Titjib fil-kwalità tal-hajja

Eżempji ta' taħriġ muskolari

Ġimm	Żfin
Joga	Bowling
Ġarr ta' basktijiet	Pilates

Naqqas

Apparat digitali
ħin fuq is-sufan
It-televiżjoni

“L-adulti għandhom jagħmlu wkoll attivitajiet li jsaħħu l-muskoli b'intensità moderata jew oghla li jinvolvu l-gruppi maġġuri kollha tal-muskoli”

