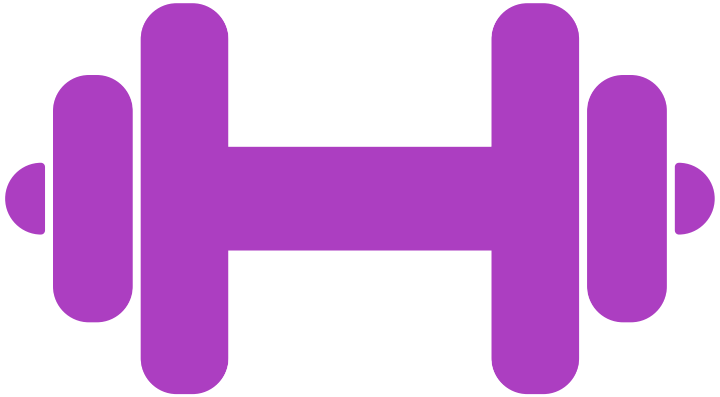
तंदुरुस्तीद्वारे निरोगीपणा: निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली



फिटनेस / तंदुरुस्ती

शारीरिक

भावनिक

मानसिक

शारीरिक तंदुरुस्ती

आजार/ दुखापत टाळते

आजार / दुखापतीतून बरे होण्यास मदत करते.

आजारावर नाही
तर फिटनेसवर
वेळ आणि पैसा
खर्च करा

फिटनेस का महत्त्वाचा

- दीर्घकालीन आजारांचा धोका कमी करते (उदा. मधुमेह, हृदयरोग)
- मानसिक आरोग्य आणि मनःस्थिती सुधारते
- जीवनाची एकूण गुणवत्ता वाढवते
- उत्पादकता आणि ऊर्जा पातळी वाढवते

फिट राहण्याचे सोपे मार्ग

- थोडा वेळ चालण्याने सुरुवात करा (दिवसाला ३० मिनिटे)
- शरीराचे वजन व्यायामाचे साधन म्हणून वापरणे (पुश-अप्स, स्क्वॅट्स, लंग्ज)
- तुम्हाला आवडणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये सहभागी व्हा (नृत्य, पोहणे, सायकलिंग)
- लवचिकता सुधारण्यासाठी नियमितपणे स्ट्रेचिंग करा.

सर्व वयोगटांसाठी फिटनेस

मुले: मैदानी खेळ, खेळ किंवा नृत्य खेळा.

प्रौढ: कार्डिओ, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग आणि लवचिकतेवर लक्ष केंद्रित करा.

ज्येष्ठ नागरिक: कमी प्रभावाचे व्यायाम, संतुलन आणि लवचिकता यावर भर द्या.

तुमच्या शरीराला इंधन द्या/ आहार

- भरपूर फळे, भाज्या आणि संपूर्ण धान्यांसह संतुलित आहार घ्या.
- भरपूर पाणी पिऊन हायड्रेटेड रहा.
- प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि साखरयुक्त पेये मर्यादित करा

व्यायाम न करण्याची कारणे देणे थांबवा.

वेळेचा अभाव: थोडा वेळ व्यायामाने सुरुवात करा

प्रेरणाचा अभाव: व्यायामासाठी मित्र किंवा जोडीदार शोधा

दुखापत किंवा वेदना: ऑर्थोपेडिक सर्जन किंवा फिजिकल थेरपिस्टचा सल्ला घ्या.

सारांश

फिटनेस म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक.

हे आजार / दुखापत टाळण्यास मदत करते.

आजारपण/ दुखापतीतून बरे होण्यास मदत होते.

आजारावर नाही तर फिटनेसवर वेळ / पैसा खर्च करा.