

## शारीरिक गतिविधि र स्वास्थ्य

### किन सक्रिय हुनु महत्त्वपूर्ण छ?

- अधिक सक्रिय हुनाले तपाईंलाई टाइप-२ मधुमेह रोक्न मद्दत गर्दछ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुँदा तपाईंको रक्तचापलाई कम गर्दछ। शरीरले तपाईंको कोशिकाहरूलाई रगतको शर्करा लिनको लागि इन्सुलिन प्रयोग गर्छ।
- स्वस्थ आहार खाएर वजन कम गर्नुहोस् वा स्वस्थता कायम बनाएर राख्नुहोस्।

### क्यालोरीज

- जब तपाईं खाना खानुहुन्छ, तपाईंको शरीरमा क्यालोरी(ऊर्जा) जम्मा हुन्छ।
- खानामा आउने क्यालोरीहरू विशेषगरि बोस, कार्बोहाइड्रेट गुलियो वा चिनी, प्रोटीन, वा पेय पदार्थबाट आउँछ।
- तपाईंले खाएको कुनै पनि खानामा के छ भन्ने कैलोरीहरूको संख्यामा निर्भर हुन्छ।
- तपाईंले गर्ने गतिविधि, तपाईं सक्रिय रहने समय र वजनले क्यालोरीहरूको संख्यालाई प्रभाव पार्दछ।

### स्वस्थ वजन के हो?

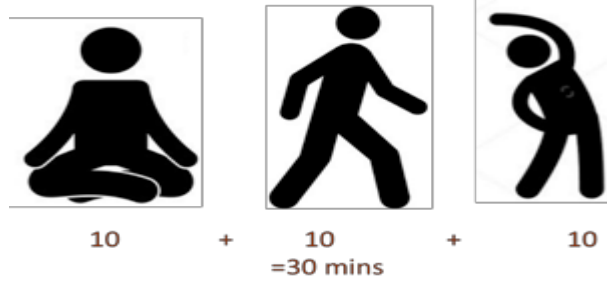
- बी एम आई ("शरीर मास सूचकांक") तपाईंको वजन र उचाईको अनुपात हो। यो कुल शरीरको मोटोपन अनुमान गर्न प्रयोग गरिन्छ।
- दक्षिण एशियाईहरूमा अन्य जातिगत समूहहरूको तुलनामा बी एम आईको उच्चतम स्तर हुन्छ। दक्षिण एशियाईहरूलाई २३ वा माथिको बी एम आईमा अधिक वजनको रूपमा मानिन्छ।
- ५ % शरीरको वजन घटाउनाले तपाईंलाई रगतमा भएको चिनीकमात्राले धेरै फरकपार्दछ।

### कति शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने?

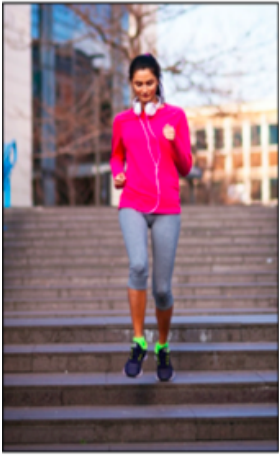
एक हप्तामा १५० मिनेटको शारीरिक गतिविधि आवश्यक पर्दछ।

यी १५० मिनेटहरू विभाजन गर्नुहोस्:

- ३० मिनेट प्रति दिन x ५ दिन
- विकल्प १= ३० मिनेट प्रति दिन
- विकल्प २= एक समयमा १० मिनेट गरि, प्रति दिन ३ पटक



१० + १० + १० = ३० मिनेट  
तपाईंको शारीरिक गतिविधि कसरी वृद्धि गर्ने?



सहनशीलता  
/ एरोबिक

- तेज हिड्ने
- बिस्तारै कुद्ने
- नृत्य
- पौडी
- सीढीहरू चढ्ने



सन्तुलन



बल



लचिलोपन

पलेटी मारेर बस्ने

- पुष अप(हातले माथि उठाउने)
- भारोत्तोलन
- रेजिस्टेस(समर्थन) बैंड
- उफ्रनु



अधिक सक्रिय दैनिक दिनको लागि सुझावहरू

- लिफ्टको सट्टा सीढी लिनुहोस्!
- तपाईंको खुट्टालाई बलियो बनाउन र सहनशीलता निर्माण गर्न घरका सिढीहरू माथि र तल गर्नुहोस्।
- जब काममा बिश्राम लिनुहुन्छ, कफी र खाना लिनुको सट्टा खुट्टा तन्काउनुहोस् वा वरिपरि हिँड्नुहोस्।
- हरेक भोजन पछि हिँड्ने प्रयास गर्नुहोस् (यो पाचनको लागि पनि राम्रो हो!)
- यदि तपाईं घरमा टेलिभिजन हेर्दै हुनुहुन्छ भने व्यापारिक बिश्रामको समयमा केही हल्का वरिपरि हिँड्नुहोस्।

### सहज तरिकाहरू

- पर्याप्त समय छैन? तपाईंको दिन व्यस्त हुनुभन्दा अघि बिहानै पहिला व्यायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- धेरै महँगो छ? केही हलुका वस्तुहरू लिनुहोस् जस्तै: तालिम प्रशिक्षणको लागि सूपको डिब्बा वा पानीको बोतल प्रयोग गर्नुहोस्।
- धेरै पट्यार लाग्दो छ? आनन्द लिने गतिविधिहरू र तपाईंले गर्नुहुने व्यायामको प्रकार परिवर्तन गर्न प्रयास गर्नुहोस्।

### एक व्यायाम साथि खोज्दा

जब तपाईं एक साथिसँग व्यायाम गर्नुहुन्छ, तपाईं अधिक व्यायाम गर्न सम्भावित हुनुहुन्छ:

- अधिक उत्प्रेरित महसुस गर्नुहुन्छ जब- तपाईं र तपाईंको साथी एकअर्कालाई प्रोत्साहन दिनुहुन्छ र कडा मेहनत गर्नुहुन्छ।
- लगातार गर्नुहोस् - जब अरूले तपाईंलाई नियालिरहेको हुन्छ, तपाईं त्यो काम पूरा गर्न प्रयास गर्नुहोस्।
- साहसी हुनुहोस् - साथिसँग नयाँ काम गर्न सजिलो हुन्छ।

### यसलाई सहज लिनुहोस्

- साना परिवर्तनबाट सुरु गर्नुहोस्:
  - सिढीहरू धेरै पटक प्रयोग गर्नुहोस्
  - बारीको काम गर्ने
  - बाटो वा घरको वरिपरि हिँड्ने

- तपाईं कुनै पनि नया गतिविधि सुरु गर्नु भन्दा पहिले वा तपाईंको शारीरिक गतिविधिको बारेमा डाक्टरसँग सिफारिस लिनुहोस्।