



Women's Health at Work



锻炼身体

为什么要锻炼身体？

- 这里有一个问题要问您：您认为自己是一个好动的人吗？您是经常干活流汗，还是一下班就坐在电视机前？
- 我们都知道，身体的活动对我们的健康起着重要的作用。但我们应该活动到什么程度，做多少活动呢？

对健康的益处：

- 首先，如果您目前完全没有锻炼身体，那么从现在开始就应该锻炼，哪怕只是做一点活动，对您的健康也会有显著的益处。
- 这些健康的好处包括降低血压和胆固醇，减少心脏病发作、中风和糖尿病的风险。
- 锻炼身体还可以燃烧卡路里，促进新陈代谢，这些对于维持体重或减肥都是必不可少的。

锻炼的类型：

- 当谈到您应该做什么类型的运动时，最重要的事情是，您要找到自己喜欢的事情，因为这样您就会比较容易坚持下去。
- 在一开始锻炼时，大多数人觉得选择从散步开始是最方便、最容易承受的，或许还可以试试骑自行车、远足或游泳，使锻炼的内容更丰富。也可以尝试做一些常规的力量锻炼，使肌肉更强壮。
- 您可能会愿意加入一个本地的集体锻炼计划，并鼓励朋友一起参加。

锻炼次数：

- 很多人不知道应该多久参加一次活动。
- 《澳大利亚的身体活动指引》建议我们在大多数日子每天至少应该有总共30分钟的活动。
- 30分钟的活动可能会比您预期的更容易……

活泼的生活方式：

- 走楼梯，不要乘电梯；出门的时候，能走路就尽量走路，或者把车停在远一点的地方。
- 在社交场合让身体活动活动。可以一起去散步，燃烧一些卡路里，而不是在一起吃蛋糕、喝咖啡，增加每天摄入的热量。
- 如果能够的话，每周做三四次剧烈活动，直到气喘吁吁为止。
- 在开始一个新的锻炼计划之前，记得去看医生。

编写本材料的协作方：



SHAPE计划是一个集体锻炼计划，可以帮助您学习如何形成健康的生活方式。详情请跟WentWest联系，号码是：(02) 8811 7100