

## **Як зберегти гарну фізичну форму під час карантину**



В Європейському регіоні розвивається пандемія коронавірусу, значна кількість громадян перебуває у режимі домашнього карантину. У ряді країн фітнес-центри, спортивні майданчики, стадіони тимчасово закриті.

Перебування вдома впродовж тривалого часу може серйозно ускладнити підтримання фізичної форми. Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, благополуччя та якість життя. Перебування у карантинному режимі також може викликати додатковий стрес і ставити під загрозу психічне здоров'я громадян.

Фізичні вправи, а також техніки розслаблення допоможуть зберегти спокій, захистити здоров'я.

Тому Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує усім, хто не має медичних протипоказань, витрачати 150 хвилин на помірну фізичну активність або 75 хвилин – на інтенсивну фізичну активність щотижня. Дотримуватись цих рекомендацій нескладно у домашніх умовах, без спеціального обладнання та в обмеженому просторі. Також ВООЗ пропонує конкретні способи підтримки активної фізичної форми, які описані нижче.

1. Короткі активні перерви протягом дня. Для підтримання фізичної активності щодня можна використовувати танці, ігри з дітьми, прибирання будинку і догляд за садом.
2. Використання онлайн ресурсів. Можна скористатись перевагою онлайн-ресурсів, які допоможуть підібрати комфортний комплекс фізичних вправ.
3. Рух. Навіть в невеликих приміщеннях рух, навіть марш на місці можуть допомогти залишатися активним.
4. Більше часу слід перебувати не сидючи, а у стоячому положенні.
5. Необхідно знаходити можливість для розслаблення. Медитація, глибокі вдихи і видихи допоможуть зберігати спокій.

Для підтримання оптимального стану здоров'я також важливо правильно харчуватись і вживати достатню кількість води. ВООЗ рекомендує пити воду замість цукровмісних напоїв, обмежити або повністю виключити споживання алкогольних напоїв, споживати достатню кількість фруктів та овочів, обмежити споживання солі, цукру і жиру.

Більш детальна інформація про правильне харчування представлена в інформаційному бюлетені ВООЗ щодо здорового харчування.

Детальніше: <https://bit.ly/34cQMYO>,  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>,  
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services>

2020-04-06

---

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів**