ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਕੁਝ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿਜ਼ ਕੁਝ ਕੁ ਲਾਭ ਇਹ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਇਦੇ	ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਇਦੇ	ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਇਦੇ
• ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ • ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ • ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ • ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ	• ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ • ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ • ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹੋ • ਦਿਲਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ	• ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ • ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ • ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ • ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਏਗਾ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:

ਸਿਹਤ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ

ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਕੁਝ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ! ਦੂਜੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰਣੀ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ (ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਸੈਸ਼ਨ)	ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ (ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ 4-8 ਹਫ਼ਤੇ)	ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ (ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਗਰਮੀ)
↑ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ↑ ਸਵੈ-ਮਾਣ ↑ ਨੀਂਦ ↑ ਇਕਾਗਰਤਾ ↑ ਚੰਗਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ↑ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼	↑ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ↑ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ↑ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ↑ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ↑ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ	↑ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ↑ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ↑ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹ
↓ ਦਬਾਅ ↓ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰੋਗ ↓ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ) ↓ ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ↓ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	↓ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ↓ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ↓ ਡਿੱਗਣਾ ↓ ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ	↓ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ↓ ਓਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ↓ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼੍ਹਾਈਮਰਸ) ↓ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ)

↑ = ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ/ਵਾਧਾ ↓ = ਕਮੀ/ਹੇਠਾਂ

ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਕਦਮ: ਉੱਪਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ’ਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਅੱਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca

ALBERTA CSEP
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING

ALBERTA CENTRE FOR
Active Living
Research and education for the promotion of physical activity