

ਆਓ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

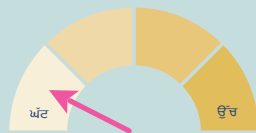
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣਾ, ਸਕੀ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।



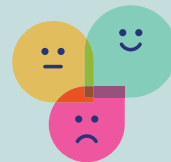
ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:^{1,2}



ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟਣਾ



ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ



ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ



ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

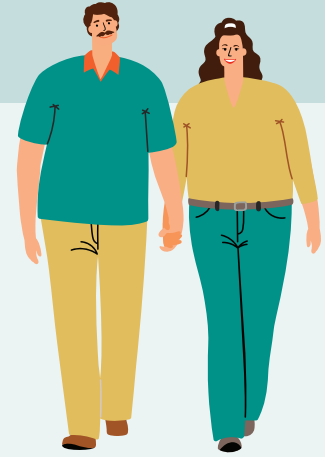
ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।¹

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।³ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਗਏ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਮਰਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਚੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਇੰਝ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੈ।

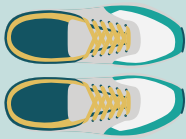




ਜਦਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ “ਸਹੀ ਕਿਸਮ” ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ/ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ 30–60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।



ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।² ਜੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ! ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਜੋੜੋ! ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ।



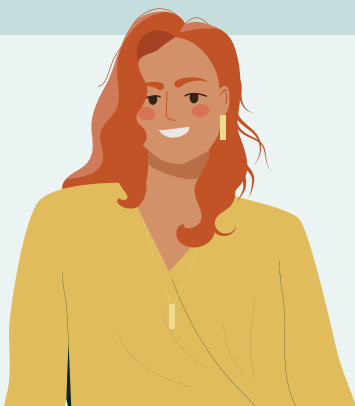
ਦਿਨ ਦਾ “ਆਪਣਾ” ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ!

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਰੋ! 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਵਧਾ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ!



ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Boulé NG, Prud'homme D. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Physical Activity in Obesity Management. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/physicalactivity>. Accessed March 19, 2022. 3. Pontzer H, Yamada Y, Sagayama H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021;373(6556):808-812.



ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
 ©Novo Nordisk Canada Inc.
 CA240B00056P

