

谈谈体力活动



体力活动是指任何能够活动身体并消耗能量的动作。打扫房间、遛狗、滑雪和骑自行车都是体力活动的例子。

规律的体力活动可能是**改善健康的最佳方式**。其益处包括：^{1,2}



降低患病风险



减轻压力



改善情绪



维持体重



仅靠锻炼通常并不能显著减轻体重。¹

规律的体力活动对每个人都很重要。我们在锻炼中燃烧卡路里时，身体会储存大部分卡路里，以维持我们的整体能量平衡和体重。³ 这在食物匮乏的年代尤为重要。当我们的祖先外出狩猎或在冬季食物短缺时，靠的是身体储存的卡路里，以致在面临饥饿的情况下不损失太多体重。尽管周围环境已经发生了巨大变化，我们的身体至今仍然以这种方式运作。



虽然没有适合所有人的“最佳”活动/锻炼方式，但指南建议在一周中的大多数时间进行 30-60 分钟的中等到剧烈强度的体力活动。从适合自己的运动量开始，并在准备好的时候逐渐增加。



快步走对整体健康非常有益。² 如果你不喜欢走路，也不要害怕尝试新事物！最重要的是找到你喜欢并且可以长期坚持的活动。



不要久坐不动

让运动融入你的每一天！多站立，全天多走动。



做好计划

制定切实可行的锻炼计划，更容易帮助你坚持下去，最终获得成功。



所有运动都有意义

做任何你喜欢的活动！即使是 5 到 10 分钟也能积少成多！



请记住，体力活动和锻炼对每个人的健康和快乐都很重要，但未必能达到减重的功效。它可以帮助你保持体重。

参考文献：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.



所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 使用。
Novo Nordisk Canada Inc.，电话：(905) 629-4222 或 1-800-465-4334。网址：www.novonordisk.ca
©Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA240B00056C

