



بیشتر تحرک داشته باشید!

ورزش برای همه است. فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید و متناسب با سبک زندگی شما هستند.



هر روز یک ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید

بیشتر تحرک داشته باشید و به سبک خودتان فعال باشید!

فعالیت متوسط در مقابل شدید

فعالیت متوسط باعث می شود تنفس سخت تر شود، اما همچنان می توانید به راحتی صحبت کنید. به عنوان مثال برای فعالیت متوسط می توان به پیاده روی و دوچرخه سواری معمولی اشاره کرد.

فعالیت شدید باعث عرق کردن می شود و صحبت کردن را سخت می کند. به عنوان مثال می توان به دویدن و بازی فوتبال اشاره کرد.



فعال باشید

فواید فعالیت بدنی:

حال روحی را بهتر می کند و استرس را کاهش می دهد.
ذهن را تیز می کند و به حفظ وزن سالم کمک می کند.
به سلامت فرد در طولانی مدت کمک می کند.
فرصت هایی برای ارتباطات اجتماعی ایجاد می کند.
قدرت و انعطاف به وجود می آورد.
سطح انرژی را افزایش می دهد.

ساده کنید.

راه های ساده برای فعالیت بیشتر
برای انجام فعالیت های بدنی، از وسایل کم هزینه و بدون فناوری مانند توپ های ضربه ای و طناب های پرش استفاده کنید.
برنامه ریزی کنید که هر شب بعد از شام با هم بازی کنید یا به پیاده روی خانوادگی بروید.
کارهای روزمره را به جای رانندگی با پیاده روی یا دوچرخه سواری انجام دهید.
سه فعالیت مختلف را هر کدام به مدت بیست دقیقه انجام دهید تا یک ساعت مملو از سرگرمی ایجاد کنید.

بیرون بروید

هوای تازه و سرگرمی
کلاه ایمنی خود را بردارید و دوچرخه سواری کنید: [نکاتی برای دوچرخه سواری ایمن](#).
برای بازی یا اسکیت با دوستان به پارک بروید: [پارک های اسکیت محلی](#).
روز را در ساحل بگذرانید: [سواحل محلی مناسب خانواده برای شناگران کوچک یا سواحل قابل دسترسی با ویلچر](#).
در یک باغ کار کنید: [یک باغ عمومی پیدا کنید](#).
به پیاده روی بروید: [مسیرهای پیاده روی محلی برای مبتدیان یا مسیرهای قابل دسترسی با ویلچر را پیدا کنید](#).
[مجوز رایگان کتابخانه پارک های ایالتی کالیفرنیا را دریافت کنید](#).

