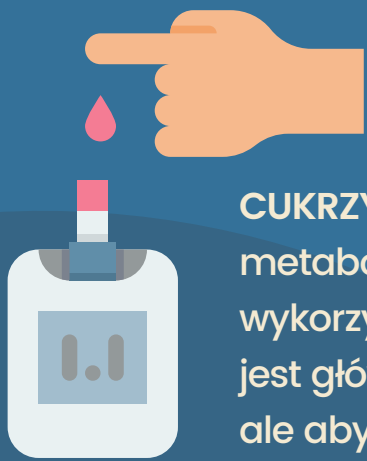


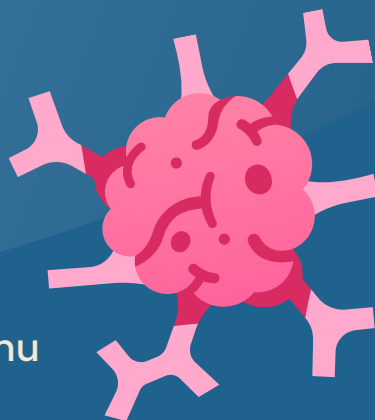
BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Niestety, coraz więcej osób decyduje się na siedzący tryb życia, co prowadzi do wielu poważnych problemów zdrowotnych.



CUKRZYCA TYPU 2 – Jest to choroba metaboliczna, która polega na nieprawidłowym wykorzystaniu glukozy przez organizm. Glukoza jest głównym źródłem energii dla komórek ciała, ale aby być wykorzystywana, musi zostać dostarczona do komórek przez insulinę, hormon wytwarzany przez trzustkę.

RAK – Aktywność fizyczna może pomóc w zapobieganiu rakowi poprzez wiele mechanizmów, w tym: regulacja poziomu hormonów, poprawa funkcji układu odpornościowego, poprawa jakości snu.



OTYŁOŚĆ – To stan w którym masa ciała jest znacznie większa niż zalecana dla danego wzrostu i budowy ciała. Jest to spowodowane nadmiernym magazynowaniem tłuszczu w organizmie. Otyłość jest często wynikiem niezdrowego stylu życia.



MIAŻDŻYCA – Choroba, w której cholesterol i inne substancje gromadzą się w ścianach tętnic, tworząc blaszki miażdżycowe. Może to prowadzić do zwężenia tętnic i zwiększa ryzyko udaru czy zawału serca.

CHOROBY NIEDOKRWIENIA SERCA – To grupa chorób, które powodują, że serce nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu i składników odżywczych. Głównym czynnikiem ryzyka jest ateroskleroza. Powoduje ona zwężenie lub całkowite zamknięcie tętnic, które dostarczają krew do serca.

UTRATA MASY MIĘŚNIOWEJ – Zwana również atrofią mięśni, jest procesem, w którym mięśnie tracą swoją masę i siłę. Spadek masy mięśniowej może prowadzić do osłabienia, utraty równowagi i trudności w poruszaniu się.



Dlatego ważne jest, aby dbać o aktywność fizyczną, jak również o inne aspekty zdrowia, takie jak dieta i styl życia. Regularne ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia powyższych chorób.