

# 더 활동적이 되는 방법



## 더 움직이기

운동은 심장과 뇌를 운동시키는 것과 같습니다. 산책을 하는 것만으로도 활동적인 생활을 하면 기분이 좋아질 수 있습니다. 스트레스를 줄이고 기분을 좋게 하며 재충전의 시간을 가지는 데 도움이 됩니다. 성인이 매주 가져야 할 최소 운동 시간:

**150**  또는 **75** 

분  
중강도 유산소 활동  
(산책, 댄스, 정원 가꾸기)

분  
격렬한 유산소 운동  
(러닝, 수영, 출렁기)

또는 이 두 가지의 조합을 일주일 내내 해야 합니다.

## 더 강해지기

일주일에 두 번 이상 근력을 강화하는 활동을 포함하세요. 스트렝스 훈련의 좋은 예에는 웨이트 트레이닝, 스쿼트, 런치, 크런치가 있습니다.

## 강도 더하기

시간, 거리, 양 또는 노력을 늘려 더 많은 혜택을 보세요.

## 더 많이 움직이고 더 많이 스트레칭하기

스트레칭에 몇 분만 투자하세요. 오랫동안 앓거나 서 있다면 걷거나 조금 움직여서 몸을 유연하고 강하게 유지해 보세요.

## 어린이 및 청소년

어린이는 매일 최소 60분의 운동을 해야 합니다. 여기에는 놀이와 체계적인 활동이 포함됩니다.



자세한 내용은 [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



## 성공을 위한 요령



## 마음가짐 바꾸기

운동은 여러분의 할 일 목록에서 또 다른 할 일이 아닙니다. 긴장을 풀고 재충전하며 마음을 비우는 데 도움이 되는 자신에게 집중하는 순간이라고 생각하세요.



## 사람들과 소통하기

사랑하는 사람과 산책하거나, 지역의 자전거 동호회에 가입하거나, 다른 사람과 공원에서 공놀이를 하는 것은 운동, 사교 활동을 하고 활력을 되찾는 좋은 방법입니다!



## 습관 만들기

이상적으로 매일 또는 일주일에 최소 몇 번, 규칙적으로 운동합니다. 그러면 신체가 익숙해집니다. 인내심을 가지세요. 습관이 되려면 두 달 정도 걸릴 수 있으니 포기하지 마세요!



## 정신 건강 챙기기

운동은 뇌에 아주 좋습니다! 몸을 규칙적으로 움직이면 더 행복해지고 스트레스를 줄여주며, 기억력에 도움이 됩니다!