

به نام خدا

# ورزش و حرکت درمانی

مؤلف :

مجید اسعسی

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: اسعسی، مجید، ۱۳۵۷  
عنوان و نام پدیدآور: ورزش و حرکت درمانی / مولف مجید اسعسی.  
مشخصات نشر: بامن، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۸۴-۴۴-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۰۹-۹۹.  
موضوع: ورزش - حرکت درمانی  
رده بندی کنگره: LB۳۰۶۰  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۰۷۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۴۷۱۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ورزش و حرکت درمانی  
مولف: مجید اسعسی  
ناشر: انتشارات بامن  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۸۴-۴۴-۳  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	چکیده:
۹	مقدمه:
۱۴	آثار ورزش در سبک زندگی سالم
۱۵	زندگی سالم
۱۶	سبک زندگی انسان امروزه
۱۷	راز داشتن یک سبک زندگی فعال چیست؟
۱۸	ترک عادات‌های بد یا ناسالم
۱۹	مزایای فعالیت جسمانی
۱۹	پیاده روی سبک
۲۰	ایستادن بیشتر
۲۰	به فواید تحرک و فعالیت بیشتر فکر کنید
۲۰	در یک کلاس یا گروه ورزشی شرکت کنید
۲۱	زمان مناسب خود را برای فعالیت روزانه پیدا کنید
۲۱	به خود پاداش بدهید
۲۱	سلامت روانی
۲۲	انجام حرکات ورزشی برای حفظ سلامتی

- ۲۳..... سبک زندگی، عامل بسیاری از بیماری ها
- ۲۴..... اهمیت روانشناسی ورزشی:
- ۲۶..... روانشناسی ورزشی:
- ۳۵..... مفهوم روانشناسی ورزشی:
- ۳۷..... مهارت‌های روانی:
- ۴۴..... آیا ورزش می تواند چنین محیطی را فراهم سازد؟
- ۴۹..... ارتباط های اجتماعی سالم:
- ۵۰..... ارتباط اجتماعی ناسالم:
- ۵۳..... ورزش و رشد شخصیت
- ۵۴..... کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان
- ۵۵..... ورزش و پیوستگی اجتماعی
- ۵۷..... پیامدهای روانشناختی ورزش:
- ۵۸..... اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی
- ۶۱..... کاربرد ملاک‌های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش
- ۶۲..... امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)
- ۶۲..... بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی
- ۶۳..... برقراری ارتباط اجتماعی
- ۶۴..... ابراز احساسات مثبت
- ۶۶..... توانایی انتقاد سازنده:

- اختلاف عقیده داشتن با دیگران ..... ۶۷
- ابراز وجود در موقعیت های خدماتی: ..... ۶۷
- بررسی روابط اجتماعی : ..... ۷۲
- ورزش و ذخیره قلبی ..... ۷۳
- واکنش قلب و عروق به ورزش ..... ۷۴
- فیزیولوژی قلب ورزشی ..... ۷۵
- جنبه های پزشکی ..... ۷۶
- تاثیر فعالیت های فیزیکی بر بیماریهای قلبی ..... ۷۷
- تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق ..... ۷۷
- نسبت به قلب هوشیار باشید : ..... ۷۸
- چه چیزی برای قلب خوب است ؟ ..... ۷۹
- تقویت کننده های قلب ..... ۸۰
- چگونه ضربان قلب را بدست می آورید ؟ ..... ۸۱
- ضربان قلب بهداشتی ..... ۸۱
- اثرات ورزش در کاهش بیماری های قلبی و عروقی: ..... ۸۷
- بحث و نتیجه گیری : ..... ۸۹
- ورزش و زندگی سالم ..... ۸۹
- برای سالم و متناسب ماندن چقدر باید ورزش کنیم؟ ..... ۹۲
- زمان مناسب ورزش روزانه؛ صبح، بعد از ظهر یا شب؟ ..... ۹۳

۹۴..... ورزش در بعد از ظهر

۹۵..... ورزش روزانه خود را چه چقدر و چه وقت انجام دهیم؟

۹۵..... چقدر ورزش کنیم؟

۹۶..... برای سوزاندن نیم کیلوگرم چربی باید چقدر ورزش کنیم؟

۹۷..... روزانه چقدر باید ورزش کرد؟

۹۹..... منابع:

## چکیده:

ورزش و حرکت‌درمانی ابزارهای مهمی هستند که در بهبود و حفظ سلامتی بدن و ذهن مؤثر هستند. این روش‌ها، به عنوان یک پیشگیری و یا درمان کمک می‌کنند و برای افرادی که با مشکلات فیزیکی یا روانی مواجه هستند، اهمیت زیادی دارند.

ورزش و حرکت‌درمانی عموماً تحت نظر متخصصین فیزیوتراپی، روان‌شناسان، و مربیان ورزشی انجام می‌شود. این افراد با توجه به شرایط فردی هر فرد، برنامه‌های تمرینی مناسبی را طراحی می‌کنند که همچنین شامل توصیه‌های تغذیه و استراحت نیز می‌شود.

درمانی‌های ورزشی و حرکتی می‌توانند در برخی از شرایط مانند آرتروز، آسیب‌های ورزشی، نقص‌های اعصاب، افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روانی کمک‌کننده باشند. این تمرینات می‌توانند منجر به افزایش قدرت عضلات، بهبود قابلیت حرکتی، کاهش درد و استرس، افزایش انرژی و بهبود خلق و خو داشته باشند.

با این حال، لازم به ذکر است که پیش از شروع هرگونه برنامه تمرینی یا حرکت‌درمانی، مهم است که با یک پزشک متخصص یا متخصص

فیزیوتراپی مشورت کنید تا برنامه‌ای مناسب برای شرایط شما تنظیم شود و از صحت فعالیت‌های انجام شده اطمینان حاصل شود.



## مقدمه:

ورزش و حرکت‌درمانی دو عنصر مهم در بهبود و حفظ سلامتی بدن و ذهن انسان هستند. در کتاب، می‌توانید به طور جامع با اهمیت و تأثیرات این دو رویه در زندگی انسان وارد شوید.

ورزش به معنای فعالیت بدنی سیستماتیک است که به منظور بهبود قابلیت بدنی، افزایش سلامتی و بهبود عملکرد ذهنی انجام می‌شود. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل تمرینات استقامتی، تقویتی، انعطاف‌پذیری و تعادلی باشند. همچنین، ورزش می‌تواند به کنترل وزن، کاهش استرس و افزایش خودکنترل کمک کند.

از طرف دیگر، حرکت‌درمانی به عنوان یک روش درمانی غیردارویی استفاده می‌شود که بر اساس فعالیت بدنی و حرکات مخصوص طراحی شده است. این حرکات می‌توانند برای بهبود عملکرد بدنی و روانی در افرادی که با مشکلات جسمی یا ذهنی مواجه هستند، مفید باشند. حرکت‌درمانی ممکن است شامل تمریناتی برای تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود تعادل و کنترل درد باشد.

در کتاب، می‌توانید با تأثیرات مثبت ورزش و حرکت‌درمانی بر افراد مختلف، از جمله افراد با مشکلات جسمی مانند آرتریت، افسردگی، اضطراب یا اختلالات حرکتی، آشنا شوید. همچنین، می‌توانید روش‌ها و تمرینات مختلفی را که برای انجام ورزش و حرکت‌درمانی مناسب هستند، در کتاب دنبال کنید.

اگر بپذیریم که عقل سالم در بدن سالم است و یک فرد با عقل سالم می‌تواند فرد مفیدی به حال خود و اجتماع باشد، در آن صورت درمی‌یابیم که چرا جوامع پیشرفته سرمایه‌گذاری زیادی بر روی این امر خطیر یعنی ورزش می‌کنند. در متون تاریخی همواره از ورزشکاران و پهلوانان بعنوان افرادی جسور و جوانمرد یاد می‌شود. امروزه اثرات مفید ورزش بر ساختار فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بر هیچکس پوشیده نیست.

اگر در جامعه‌ای فرهنگ ورزشی جایگاه مناسب خود را پیدا کند، افراد آن جامعه از سستی و کرختی‌رهایی می‌یابند و علاوه بر بالا رفتن نیروی کار، از صرف هزینه‌های گزاف درمان بیماریها کاسته می‌شود. چون در هنگام ورزش موادی بنام آندورفین در بدن زیاد می‌شود و دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافتهای بدن به مقدار کافی می‌رساند، یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. بنابراین نیازی به مواد مخدر برای دستیابی به نشاط ندارد. از طرفی نشاط ورزشی یک نشاط پایدار است و روز بروز سلامتی و نیروی فرد را افزایش می‌دهد. اما سرخوشی از مواد مخدر یک سرخوشی کاذب و ناپایدار بوده و به مرور نیروی فرد را تحلیل برده و او را به کام مرگ می‌فرستد. در سایه ورزش افراد اجتماع، افرادی منطقی، منضبط، با اخلاق و با گذشت خواهند شد.

در هنگام ورزش همراه با سمومی که از طریق عرق کردن از بدن دفع می شوند ، پلیدیهها و زشتی ها جای خود را به نشاط ، طراوت و انسانیت خواهند داد و یک روح آزاد پرورش خواهد یافت.

شاید مثل بیشتر افراد، یاد فعالیت های ورزشی بیافتید که باعث می شوند ضربان قلبتان بالا رفته و عرق کنید. شاید هم به یاد دویدن در فضای بیرون افتاده و یا یاد تمرینات ورزشی و دوچرخه سواری تان افتاده باشید.

اما واقعیت این است که ورزش فقط یک فعالیت بدنی نیست و فراتر از اینهاست. ورزش یک سبک زندگی است که شامل رژیم غذایی سالم و عادت های سالم همراه با فعالیت های مناسب است

ورزش می تواند دروازه ای از آگاهی و دانش بیشتر را برای زندگی موفق به رویتان بگشاید.

## ۱. مدیریت زمان و زندگی شخصی تان را بهتر انجام خواهید داد

یکی از مزیت های بزرگ ورزش، این است که سازماندهی تان بهتر از قبل می شود. چرا؟ به این دلیل که باید برای تمرین تان برنامه ریزی کنید. آن را با کار، خانواده و شاید هم بچه ها که همیشه نگهداری از آنها کار ساده نیست، هماهنگ کنید. اما اگر میخواهید که به اهداف ورزش تان دست یابید، باید یک برنامه منظم داشته باشید.

## برای رسیدن به اهداف تان، سوالات زیر را از خودتان

### پرسید:

کدام یک از اینها، اهداف شما هستند؟ کاهش وزن، کاهش چربی، ساخت عضله، فعالیت بیشتر، سالم تر، آرامش بیشتر

چه کاری می توانید برای اتفاق افتادن آنها، انجام دهید؟ برنامه تمرینی و تغذیه ای، مدیتیشن، یوگا، برنامه های ورزشی ثبت فعالیت تان

چند روز در هفته را میتوانید به ورزش اختصاص دهید؟ چند روز از هفته را می خواهید به اهداف تان اختصاص دهید؟

جواب ها را بر روی کاغذی نوشته و به این فکر کنید که چطور می توانید یک برنامه فردی متناسب با سبک زندگی تان برای خودتان بنویسید.

## شاید با خودتان بگویید، این کار غیر ممکن است، چون

### وقت کافی ندارید؟

در وهله اول باید بدانید که نداشتن وقت، یک توهم است! بیشتر از اینکه خودتان را با بهانه هایی این شکلی قانع کنید، باید بدانید که شما وقت کافی دارید، فقط اولویت هایتان تفاوت دارد. برای اینکه بدانید بیشتر وقت روزانه تان را به چه چیزی اختصاص می دهید، بهتر است از برنامه های هوشمند ثبت فعالیت و یا ثبت فعالیت با نوشتن در دفتر شروع کنید، تا ببینید که چطور اسیر توهم نداشتن وقت کافی شده اید، و حتی خواهید دید که وقت تلف شده زیادی نیز دارید. بعد از اینکه شروع به برنامه ریزی کردید، خواهید دید که به چه سرعتی در مدیریت زمان و دیگر کارهایتان

پیشرفت خواهید کرد. همین امر به شما کمک خواهد کرد تا سازمان دهی بهتر و کارآمدتری برای شغل، خانواده و دیگر کارهایتان داشته باشید.

## ۲. اعتماد بنفس تان و خوش بینی تان نیز بیشتر می شود

هر چقدر بیشتر ورزش کنید، تعهدتان به تغذیه سالم، بیشتر شده و کار بر روی اهداف شخصی تان، باعث می شود تا نتایج را سریعتر ببینید. شکل بدنی تان بهتر می شود، وزنتان کاهش پیدا خواهد کرد، ماهیچه هایتان حجیم تر شده و احساس شادی و سلامتی بیشتری نیز خواهید داشت. اعتماد بنفس تان چه در زندگی شخصی و چه در حرفه تان بیشتر شده و موفقیت تان نیز تضمین می شود.

## ۳. تعهد و تمرکز تان بیشتر از قبل می شود

برنامه ها به شما کمک می کنند تا متمرکز باقی بمانید - حتی اگر برای شروع سخت باشند. بزودی خواهید دید که برنامه تان را تمام خواهید کرد و به خودتان افتخار می کنید. پس نباید تسلیم شوید. مصمم و با اراده باشید، تا فواید و مزایای سبک زندگی ورزشی را در زندگی تان ببینید.

شاید بیشتر افراد، بیشتر از اینکه فواید روانی و شخصی ورزش را بر سبک زندگی شان مشاهده کننده، بیشتر به فواید جسمی و ظاهری توجه دارند. اما وقتی شما یک برنامه ورزشی منظم مانند **دویدن**، شنا و یا ... را شروع می کنید، با گذشت زمان یاد خواهید گرفت که زمان تان را مدیریت کنید. مدیریت زمان به شما کمک می کند، تا زمان تلف شده کمتری داشته

باشید و به بهترین نحو، وقت تان را به همه مواردی که نیاز دارید اختصاص دهید.

وقتی یک برنامه ورزشی منظم را شروع می کنید، کم کم باید عادت های شخصی نامناسب را نیز کنار بگذارید. به مرور زمان که عادت های شخصی نامناسب را کنار گذاشتید و زمان تان را نیز بهتر مدیریت کردید، قطعاً رابطه تان با خانواده تان نیز بسیار بهتر از قبل می شود که در نتیجه بر روی عملکردتان در محل کارتان نیز تاثیر مثبتی می گذارد.

همه اینها در نتیجه به شما کمک خواهند کرد تا زندگی بهتر، سالم تر و با مدیریت بهتری داشته باشید در حالیکه به همه امور مهم زندگی تان نیز رسیدگی می کنید.

## آثار ورزش در سبک زندگی سالم

آگاهی از دانش بهداشتی، نگرش فرد نسبت به ورزش و خود کارایی ورزش عواملی هستند که در کنترل عادات بهداشتی و پیشگویی تطابق فرد با هر نوع فعالیتی دخالت دارند

آثار ورزش در سبک زندگی سالم

### ورزش می تواند عامل تغییرات جدی در سبک زندگی باشد

سلامتی انسان تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. این عوامل عبارتند از : ژنتیک، محیط زیست، مراقبت های پزشکی و در نهایت سبک یا شیوه زندگی. شیوه یا سبک زندگی مجموعه خصوصیات، الگوهای عادت و ویژگی های رفتاری انسان را شامل می شود.

ورزش منظم یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خودتان انجام دهید. هر فردی می‌تواند مزایای سلامتی فعالیت بدنی را تجربه کند و در این بین سن، توانایی‌ها، قومیت، شکل یا اندازه بدن اصلاً مهم نیست. اگر کودک از سالهای اول کودکی شروع به انجام ورزش کند می‌تواند رشد کودک بهتر و اثرات مثبت را در رشد قدی، هوش و سلامت جسمانی او مشاهده خواهید کرد.

در چند دهه اخیر گسترش شهرنشینی و توسعه در ساخت و کارکردهای زیستی انسان تغییرات عمده‌ای به وجود آورده است. تغییرات در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت فیزیکی و موارد دیگر. این شیوه زندگی، مهمترین بخش زندگی هر انسانی، یعنی سلامتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## زندگی سالم

در گذشته بیماری‌های انگلی و عفونی و ناتوانی انسان در درمان آن عامل اصلی مرگ و میر به شمار می‌آمد. اما در حال حاضر بیماری‌های غیر واگیر عامل مرگ و میر انسان شده است. بیماری‌های که حاصل شیوه زندگی غلط و کم تحرکی است. در اینفوگرافی زیر عواملی که موجب بیماری‌های غیر واگیر می‌شوند و تأثیر زیادی در مرگ و میر انسان را دارند؛ به خوبی بیانگر شیوه و سبک زندگی غلط جامعه امروزی است. این آمار در سال ۱۹۹۰ انجام شده است.

## سبک زندگی انسان امروزه

در جوامع سنتی مردم از مواد غذایی کاملاً "طبیعی استفاده می کردند. بین غذای دریافتی و انرژی مصرفی هم تعادل وجود داشت. این تعادل توسط فعالیت فیزیکی ایجاد می شد. اما زندگی امروزه شیوه کاملاً "متفاوتی به خود گرفته و بسیار راحت و آسان شده است.

هر چند که دسترسی به انواع مواد غذایی بسیار آسان شده اما ارزش کالریک، ارزش غذایی، میزان انرژی دریافتی از این غذاها و در کنار آن نقل و انتقالات مکانیکی که موجب کاهش فعالیت انسان شده تأثیر منفی بر سلامت انسان گذاشته است.

در حالی که در سبک زندگی انسان امروزه نیاز کمی به مصرف انرژی است، اما فرآورده های مدرن غذایی در بسته بندی های پر زرق و برق مردم را به مصرف بیشتر تشویق می کند. این امر باعث بی تعادلی میان انرژی دریافتی و مصرفی شده که نتیجه آن چاقی و بیماری ها دیگری است.

گذشته از این موارد، ما حتی باید بیشتر از خودمان نگران نسل های آینده باشیم. زندگی آپارتمان نشینی، تلویزیون و انواع وسایل و بازی های کامپیوتری و نشستن های طولانی مدت که همگی موجب کاهش انگیزه نسبت به تحرک و فعالیت می شوند. ما کودکان را در کلاس درس می

نشانیم، با کلاس های تقویتی و خارج از برنامه مدرسه مانع فعالیت فیزیکی آنان طی ۱۰ تا ۱۵ سال می شویم، در نهایت آن ها با سواد می شوند ولی



عادت به سبک و شیوه زندگی کرده اند که نتیجه آن بالغین چاقی خواهند بود که از درجه فعالیت کمتری برخوردارند.

گرچه شیوه زندگی نشسته و کم تحرک ۲۳ درصد از موارد مرگ و میر را شامل می شود، ولی محدودیت در فعالیت فیزیکی موجب چاقی و عامل بیشتر مرگ های ناشی از چاقی، بالا بودن کلسترول خون و پرفشاری است. لذا به عنوان یک عامل سببی، مسئول بیش از یک سوم مرگ های ناشی از بیماری های کرونری قلب، سرطان کولون و دیابت شناخته شده است.

### راز داشتن یک سبک زندگی فعال چیست؟

چطور سبک زندگی سالمی داشته باشیم؟ بهترین عادت ها برای داشتن سبک زندگی پر تحرک و سالم کدام عادت ها هستند؟ چگونه سبک زندگی مان را تغییر دهیم؟ یک سبک زندگی سالم چگونه است؟

در ادامه پاسخی جامع به این سوالات خواهیم داد، همراه سایت راسخون باشید .. ایجاد یک سبک زندگی فعال و سالم در زندگی نیازمند رفتن به باشگاهها و داشتن وسایل گران قیمت نیست. برای دانستن اینکه چگونه زندگی فعالی داشته باشیم و اهمیت سبک زندگی فعال بسیار راحت است اگر در آن همت کنید.

پرتال فرهنگی راسخون، در سرئیس سلامت خود گزارش می دهد که آیا می دانید هر سال حدود پنج میلیون و سیصد هزار نفر در جهان در نتیجه عوارض ناشی از بی تحرکی جان خود را از دست می دهند؟

زندگی امروزی، بی تحرکی و پیامدهای آن را افزایش داده است. سبک زندگی فعال می‌تواند شما را به یک فرد سالم تبدیل کند اما برای بسیاری از افراد فعالیت بدنی کاری سخت و طاقت فرسا به نظر می‌رسد. راز داشتن یک سبک زندگی فعال، در تفاوت دیدگاه افراد بین خسته کننده و دشوار دیدن ورزش و یا تصور کردن آن به عنوان یک فعالیت سرگرم کننده و لذت بخش است. برای داشتن یک زندگی فعال، فقط باید فعالیت مناسب را پیدا کنید، اهداف معقولی را برای خود تعیین کنید و انگیزه های مناسب را برای ادامه کار خود شناسایی کنید. اگر بتوانید با همه این مشکلات مقابله کنید، در کمترین زمان فعال و پر تحرک خواهید بود.

### ترک عادت‌های بد یا ناسالم

ابتدا باید هرکس عادت‌های بد خود را شناسایی کند و انجام آن‌ها را کاهش دهد تا زمانی که دیگر آن عادت بد به طور کامل حذف شود. ترک بعضی از عادت‌های بد به جسم و برخی به روان کمک می‌کند. هر فردی خودش مسئول انجام این تغییرات است و نه دیگران! در واقع ما باید عادت‌های بد را با عادت‌های خوب و مفید جایگزین کنیم زیرا که مطالعه چرخه شکل‌گیری عادت به ما نشان می‌دهد که فقط کنار گذاشتن یک عادت بد برای بهبود کیفیت زندگی کافی نیست. چارلز داهیگ در کتاب قدرت عادت از انگیزه پنهان در عادت‌های ما و نحوه شکل‌گیری چرخه عادت می‌گوید. مطالعه این خلاصه کتاب قدم اول در مسیر ترک و جایگزینی عادت‌هایی است که مانع پیشرفتتان در زندگی شده است.

## مزایای فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی و انجام ورزش های ساده مثل پیاده روی باعث مصرف انرژی بدن می شود و از طریق افزایش میزان متابولیسم پایه، در کاهش وزن اثر گذار است. نقش فعالیت فیزیکی در کاهش چربی های بدن و حفظ تناسب اندام خیلی مؤثرتر از کاهش وزن است، چرا که فعالیت جسمانی و ورزش باعث افزایش اندازه و وزن عضلات هم می شود.

## پیاده روی سبک

پیاده روی را شروع کنید. فعال تر شدن در زندگی به معنای این نیست که شما باید به دوی ماراتن بپردازید و یا در سالن های بدنسازی و با دستگاه های ورزشی فانتزی لاغر و خوش اندام شوید. تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که با سرعت مناسب خود حرکت کنید و یاد بگیرید که از تحرک لذت ببرید. روزانه ۱۵ یا ۲۰ دقیقه پیاده روی را شروع کنید، فقط ۲ تا ۳ کیلومتر در اطراف محله خود، با سرعتی که تا زمان بازگشت به خانه، عرق سبکی کرده باشید. پیاده روی منظم، شما را برای انجام ورزش های سخت تر آماده می کند. می توانید به جای اینکه با ماشین تا محل کار یا تحصیل خود بروید، قسمتی از آن را پیاده روی کنید.

برای تنوع گاهی مسیر خود را تغییر دهید. اگر از پیاده روی خود احساس خستگی می کنید، حین پیاده روی به موسیقی یا کتاب های صوتی گوش دهید یا با تلفن صحبت کنید.