

نشستن خطر مرگ را تا ۴۰٪ افزایش میدهد.



تحقیقات نشان میدهد که تنها چاره **کاهش** نشستن است. واضح است که نشستن مارامیکشد اما چگونه؟

نشستن مارا چاق می کند ساعات نشستن افراد چاق در روز ۲.۵ برابر افراد لاغر است.

در زمان رسیدگی به محصولات کشاورزی و هنگام شکار حیوانات، زندگی ما به عنوان انسان بیشتر ایستاده بوده است، اما با ظهور تلویزیون، کامپیوتر و شغل های پشت میز نشینی، ما بیشتر از هر زمان در تاریخ نشستیم (۹.۳) ساعت در روز حتی مدت زمان بیشتری از خوابیدن (۷.۷) ساعت.

نشستن برای مدت طولانی، چه برای کار کردن باشد و چه برای تماشای تلویزیون، باعث می شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تاثیر را از بین نمی برد.



کار نشسته ای مداوم، فعالیت جسمانی فرد را به کمتر از حدی که برای سلامت جسمی لازم است کاهش می دهد.



وزارت نیرو

شرکت توزیع نیروی برق استان اردبیل

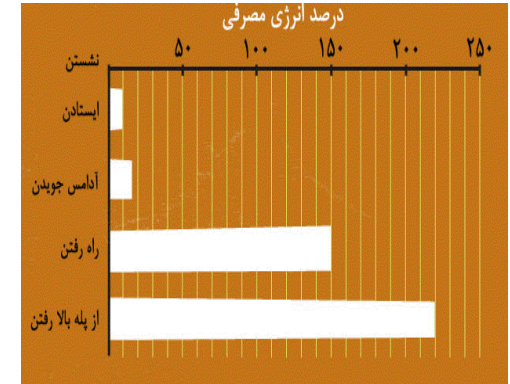
معاونت بهره برداری

گروه ایمنی و کنترل ضایعات

نشستن طولانی مدت = بیماری

شهریور ماه ۹۲

برای نشستن انرژی صرف نمی شود.



نشستن نه تنها در در طولانی مدت خطرناک است بلکه اثرات بد آن از لحظه نشستن آغاز میشود.

نشستن چگونه بدن شما را تخریب می کند.

فعالیت الکتریکی در عضلات پا از کار می افتد.

مصرف کالری به ۱ کالری در هر دقیقه افت پیدا می کند

آزمیهایی که به شکستن چربیها کمک می کنند ۹۰ درصد کم می شوند

بعد از ۲ ساعت:
افت ۲۰ درصدی کلسترول مفید

بعد از ۲۴ ساعت:
تاثیر انسولین ۲۴٪ افت می یابد و خطر دیابت را افزایش می دهد

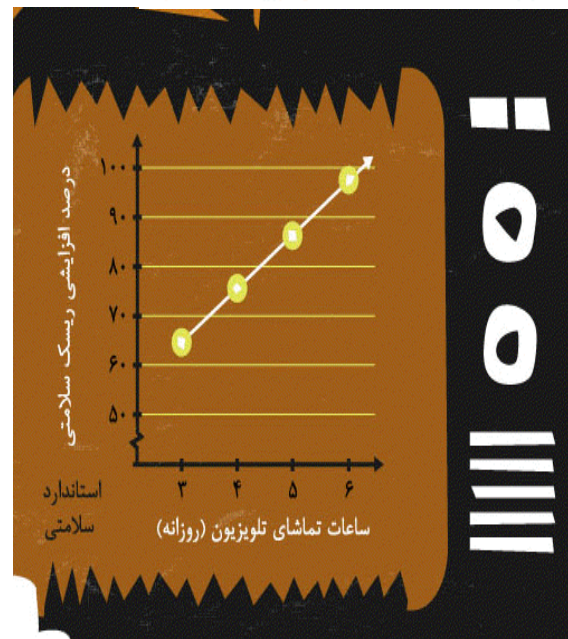
چگونه از صند لیت زنده بیرون بیایی

پیاده روی ۳ تا ۵ برابر بیشتر از نشستن کالری میسوزاند هر فرصتی را برای راه رفتن در دفتر کار از دست ندهید.

برای خیلی از ماها نشستن سرکار اجتناب ناپذیر میباشد. اما نشستن بیشتر، در ساعت خارج از کار مشکلات مرگبار جدی را به دنبال دارد.

پیشنهاد ۳۰ دقیقه تحرک روزانه کافی نیست، هر زمانی که میتوانید نشستن را قطع کنید.

هر ساعت اضافی تماشای تلویزیون برابر است با **۱۱٪ خطر مرگ** بیشتر



یک قدم بیشتر بردارید

زمان نشستن، چه پشت میز کار چه حین رانندگی روی هم جمع می شود. پیاده روی کنید. دوچرخه سواری کنید. و به جای استفاده از آسانسور از پله بالا بروید. هر طور که امکان دارد کمتر بنشینید.



نشستن در حالت ۱۳۵ درجه فشار کمتری نسبت به اینکه به جلو خم شوید یا صاف بنشینید به پشتتان وارد می کند.

«سلامتی همچون تاجی است بر سر انسانهای سالم، که فقط بیماران قادر به دیدنش هستند.»