

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

24 ਘੰਟੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:



- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।



- ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

ਨੀਂਦ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ। ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਬਣਾਓ।

ਬੈਠਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ



ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 3 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ (ਬਰੇਕ ਲਓ)।



ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਧਮ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।