

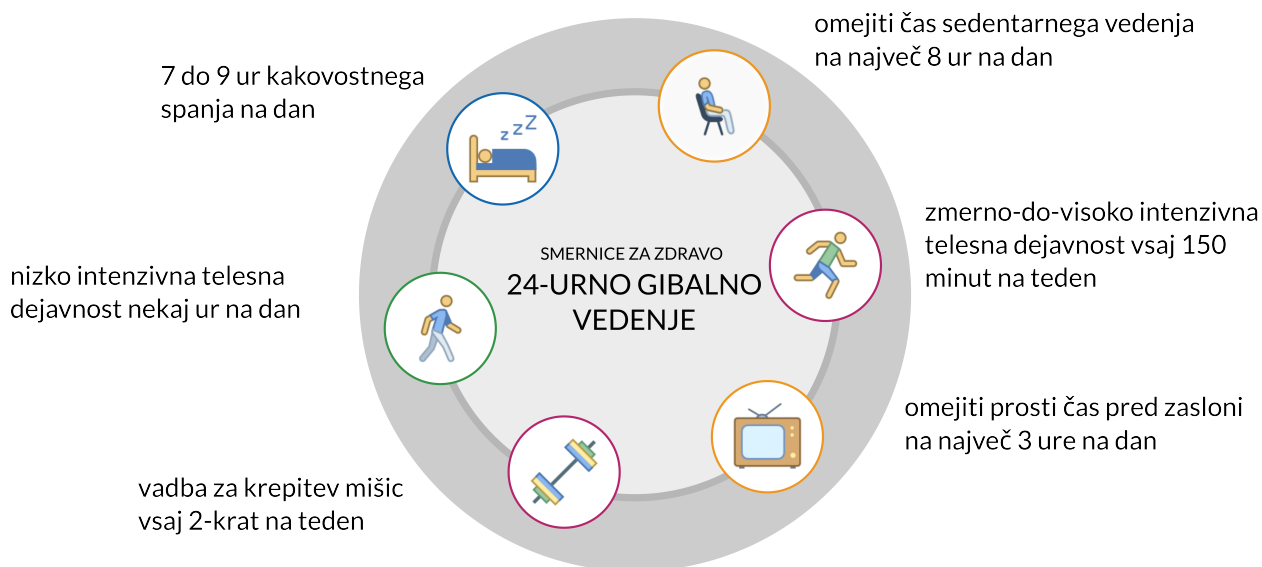
Individualno poročilo

Spoštovani Mickey Mouse,

pred vami je poročilo, ki sestoji iz aktualnih smernic za zdravo 24-urno gibalno vedenje odraslih in vaših rezultatov iz raziskave z merilniki gibanja. Poročilo je bilo izdelano izključno za vas in ne bo posredovano tretji osebi. V želji, da boste prepoznali koristi poročila, se vam zahvaljujemo za sodelovanje in vas lepo pozdravljamo!

Smernice za zdravo 24-urno gibalno vedenje odraslih

Za zdravje in dobro počutje je potrebna ravno prava mera gibanja in počitka, zato sodobne smernice za zdravo 24-urno gibalno vedenje vključujejo priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Doseganje smernic je povezano s številnimi koristmi za telesno in duševno zdravje, med drugim pomembno prispeva k preprečevanju in obvladovanju srčno-žilnih obolenj, sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, mišično-skeletne bolečine in nekaterih vrst raka. Doseganje smernic pomaga tudi pri obvladovanju vsakodnevne stresa in izboljšanju kakovosti življenja.



*smernice so povzete po Kanadskih smernicah za 24-urno gibalno vedenje odraslih (2020)

Za boljše razumevanje smernic opredeljujemo nekatere izraze.

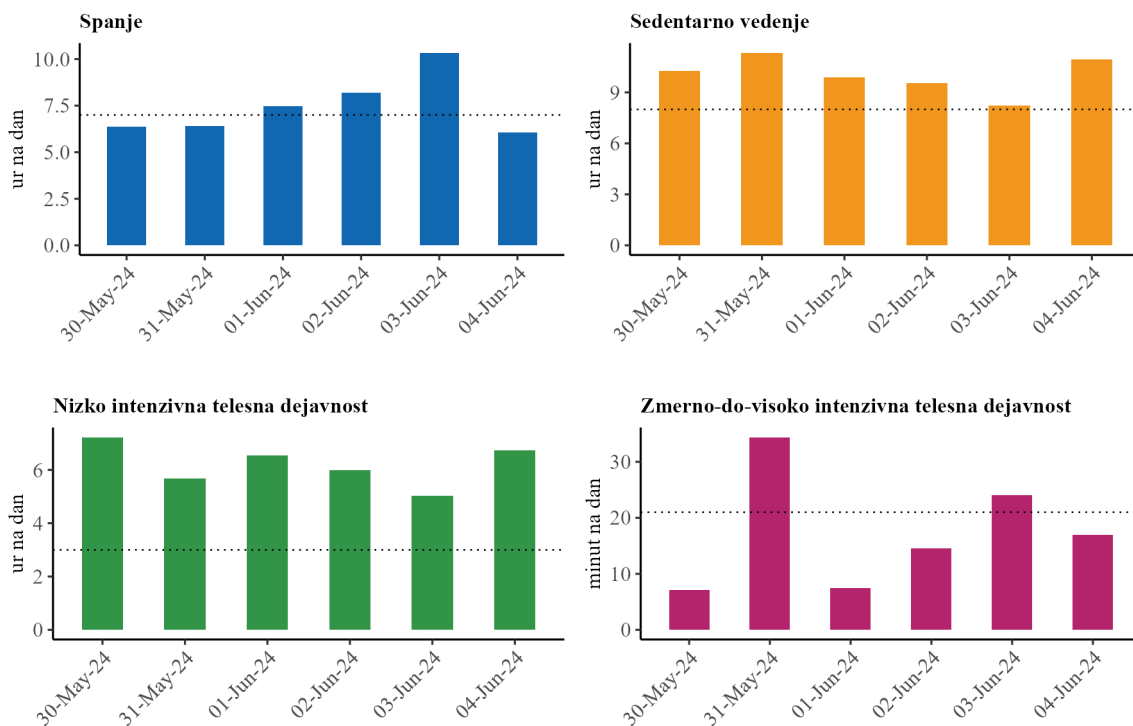
Zmerno-do-visoko intenzivna telesna dejavnost je tista telesna dejavnost, ki pospeši vaše dihanje in srčni utrip (primeri aktivnosti: hitra hoja, tek, kolesarjenje, telovadba, telesno napornejše delo na vrtu).

Nizko intenzivna telesna dejavnost je tista telesna dejavnost, pri kateri vaše dihanje in srčni utrip nista opazneje pospešena (primeri aktivnosti: počasna hoja, stoja, kuhanje, nakupovanje).

Sedentarno vedenje je vsakršno vedenje v času budnosti, pri katerem sedite ali ležite in razmeroma mirujete (primeri aktivnosti: gledanje televizije, delo na računalniku, branje knjige, vožnja z avtomobilom).

Vaši izmerjeni rezultati

Na podlagi rezultatov merilnika gibanja v povprečju spite **7.5 ur na dan**, ste sedentarni **10 ur na dan**, nizko intenzivno telesno dejavni **6.2 ur na dan** in zmerno-do-visoko intenzivno telesno dejavni **17.4 minut na dan**. Rezultati kažejo, da dosegate priporočilo za spanje, ne dosegate priporočila za sedentarno vedenje in ne dosegate priporočila za zmerno-do-visoko intenzivno telesno dejavnost. Spodbujamo vas, da dosežete vsa priporočila! Vsaka sprememba v gibalnem vedenju, ki vas bo približala doseganju priporočil, bo koristna za zdravje!



Na naslednji strani prilagamo še poglobljen izpis vašega 24-urnega gibalnega vedenja. Iz izpisa lahko med drugim razberete kateri del dneva ste bolj telesno dejavni (prikazuje rdeča in zelena barva), sedentarni (prikazuje rumena barva) in kateri del dneva spite (prikazuje modra barva). Priporoča se vzdrževanje stalnega časa večernega uspanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot tudi ob koncu tedna. V dele dneva, ki jih preživite izrazito sedentarno skušajte vnesti več telesne dejavnosti katerekoli intenzivnosti. Bodite zmerno-do-visoko intenzivno telesno dejavni preko dneva, vendar ne pozno zvečer pred spanjem.

Projekt so financirali



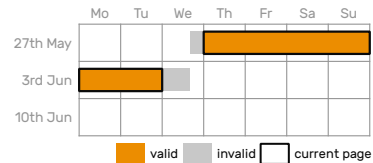


AP940963

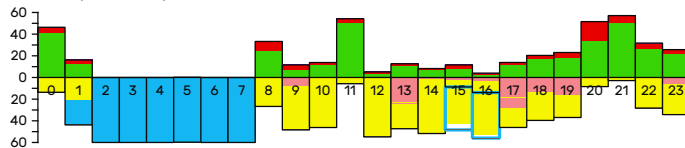
Wed 29th May 2024 16:01
6 valid days (7 days recording)



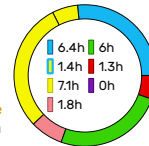
minutes per hour upright
minutes per hour sedentary → hours per day



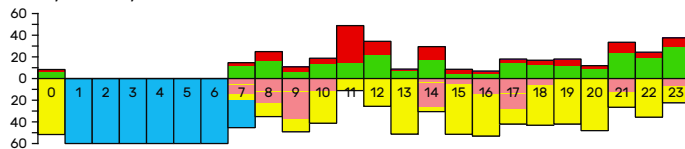
Thursday 30th May 2024



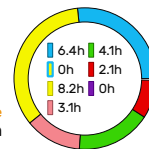
Steps
5590
Sit to Stands
97
Activity Score
33.12 MET.h



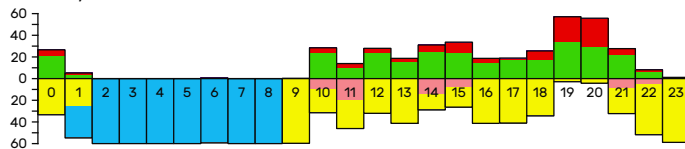
Friday 31st May 2024



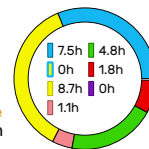
Steps
9632
Sit to Stands
129
Activity Score
34.41 MET.h



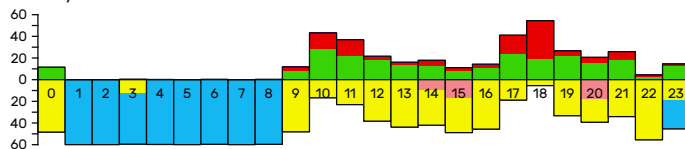
Saturday 1st Jun 2024



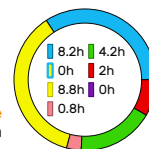
Steps
7742
Sit to Stands
101
Activity Score
33.79 MET.h



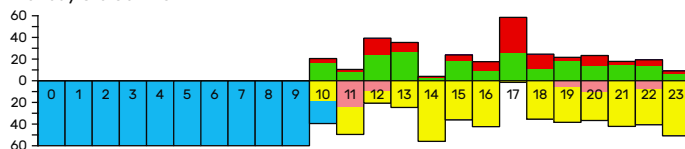
Sunday 2nd Jun 2024



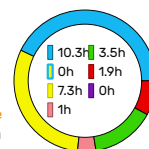
Steps
8878
Sit to Stands
126
Activity Score
34.14 MET.h



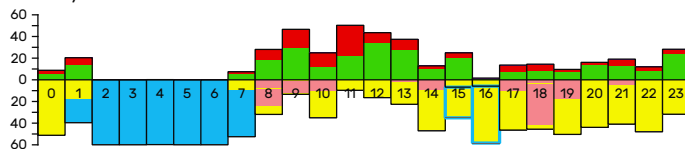
Monday 3rd Jun 2024



Steps
8572
Sit to Stands
111
Activity Score
33.91 MET.h



Tuesday 4th Jun 2024



Steps
9418
Sit to Stands
107
Activity Score
34.45 MET.h

