

# ისუნთქე თავისუფლად!

ფიზიკური აქტივობა – ცხოვრება  
დამოკიდებულების გარეშე

შენი გამარჯვება  
სიბარებზე უარით  
იწყება და **ფიზიკური**  
**აქტივობით** განმტკიცდება!



❓ სიბარების გადაგდება  
რთული საკითხია?

გამოსავალი არსებობს:  
გახდი ფიზიკურად აქტიური!

! დამტკიცებულია, რომ  
ფიზიკური აქტივობა:



55%-ით ზრდის თამბაქოზე  
თავის დანებების შანსს

43 %-ით ამცირებს თამბაქოს  
მოხმარების ხელახლა დაწყებას

ამცირებს თამბაქოს გადაგდების  
სიმძობიერებას: გაღივიანებადობას,  
დეპრესიას...

50 %-ით ამცირებს მოწვევასთან  
დაკავშირებულ გულის დაავადებებს,  
ინსულტს, კიბოს...

43%-ით ამცირებს თამბაქოსთან  
დაკავშირებული დაავადებებით  
გარდაცვალების რისკს!

❓ რატომ ფიზიკური აქტივობა

ფიზიკური ინაქტივობა იმდენივე  
აღამიანს კლავს, რამდენსაც მწველთა,  
დაახლოებით 1 აღამიანს 6 წაშში;

დღე-ღამეში 1440 წუთია. განმრთელობის-  
თვის კი საკმარისია მხოლოდ 30 წუთი  
ფიზიკური აქტივობა

3 აუმატებს განწყობას, მათებს ენერჯის



იცხოვრე სპორტით,  
დარჩი ახალგაზრდა!

ფიზიკური აქტივობა ყველა ის მოძრაობაა, რაც კუნთებით  
ხორციელდება და ენერჯის ხარჯვას მოითხოვს. მაგალითად:  
თამაში, სიარული, ველოსიპდით სეირნობა, ცეკვა,  
მუშაობა სახლში...