

# Fizikai aktivitás ajánlások depresszió esetén



A rendszeres fizikai aktivitás:

- csökkenti a depresszió tüneteit,
- javítja az életminőséget,
- növeli az aerob állóképességet.

Enyhe vagy közepesen súlyos depresszió esetén  
a fizikai aktivitás ugyanolyan hatékonyan enyhítheti a tüneteket, mint a gyógyszeres antidepresszánsok vagy a kognitív viselkedésterápia (CBT).

A depresszió esetén  
heti minimum 150 perc közepes  
intenzitású kardió mozgás heti minimum  
2 izomerősítő edzéssel kombinálva  
hatékonyan és bizonyítottan enyhíti  
a depresszió tüneteit

