

A rendszeres fizikai aktivitás hatása szorongásos zavarok esetén



- Több mint 300 millió ember él szorongással világszerte
- Mozgás = mellékhatások nélküli természetes eszköz
- Az életmódorvoslás elsővonalbeli lehet enyhe–közepes esetekben

Miért segít a mozgás szorongás esetén?



Csökkenti a feszültséget



Fokozza a szerotonin- és endorfintermelést



Javítja az alvást



Enyhíti a vegetatív tüneteket



Növeli az önhatékonyság érzését



Segíti a napi struktúra kialakítását

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO, Mozgás Receptre)



- Heti **150 perc közepes** intenzitású kardió mozgás
- VAGY **75 perc magas** kardió mozgás
- Hetente **legalább 2x izomerősítő** edzés
- Már napi **10–15 perc** is érezhető javulást hozhat

Ajánlott mozgásformák szorongás esetén



Nordic walking



Kerék-pározás



Tempós séta



Tánc



Csoportos mozgásformák



Jóga, tai chi

Tipp a hétköznapiakra

„Ha ma csak 10 perc sétára van erőd – az is számít!”
„A mozgás nemcsak a testedet, hanem a lelkedet is gyógyítja.”
„A legjobb mozgás az, amit szívesen ismételsz.”