সক্রিয় থাকা [শরীরচর্চা করা]

ব্যায়াম প্রত্যেককে একটি সুখী এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে সহায়তা করে। আপনার যদি হৃদরোগ এবং রক্তসংবহনজনিত রোগ থাকে, ব্যায়াম আপনার অবস্থা নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং আপনাকে সুস্থ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

এই পৃষ্ঠায় কী আছে?

- আমার কেন ব্যায়াম করা উচিত?
- আমার কি ব্যায়াম করা উচিত?
- আমার কী ধরনের ব্যায়াম করা উচিত?
- আমার কতটা ব্যায়াম করা উচিত?
- ব্যায়ামের জন্য কীভাবে প্রস্তুত হবো?
- ব্যায়ামের আগে ও পরে ওয়ার্ম আপ এবং কুল ডাউন কেন করা উচিত?
- আমার কী খাওয়া এবং কী পান করা উচিত?
- ব্যায়ামের ব্যাপারে পরামর্শ

আমার কেন ব্যায়াম করা উচিত?

ব্যায়াম স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। হৃদপিণ্ডের কথা বলতে গেলে, ব্যায়াম আপনার হৃদপিণ্ডের এবং রক্তসংবহন সংক্রান্ত রোগের ঝুঁকি ৩৫% পর্যন্ত কমিয়ে দিতে পারে, যা আপনাকে মানসিক প্রশান্তি দেয় এবং দীর্ঘায়ু করে। সক্রিয় থাকা আপনাকে আরও কিছু বিষয়ে সাহায্য করতে পারে:

- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা
- শক্তি বাড়ায় এবং ঘুমের মান উন্নত করে
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে
- নিয়মিত ব্যায়াম হৃদপিণ্ড এবং সংবহন সংক্রান্ত রোগের লক্ষণ, যেমন এনজাইনা, দীর্ঘমেয়াদে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে, ফলে আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপন সহজ হয় এবং আরও বেশি কাজ করতে পারেন।
- ব্যায়াম রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল কমিয়ে দেয়, যা আপনার হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার মতো হার্ট এবং সংবহন সংক্রান্ত রোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।
- চাপের অনুভূতি কমাতে।

আমার কি ব্যায়াম করা উচিত?

আপনার হার্টের সমস্যা থাকলে ব্যায়াম করা উচিত কিনা তা নিয়ে চিন্তিত হওয়া স্বাভাবিক। অধিকাংশ মানুষ এখনও সক্রিয় থাকার সুবিধা অনুভব করতে সক্ষম হবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আপনার পেশি এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়লে তা আপনার হৃদয়ের উপর চাপ কমাতে সাহায্য করে। তবে, ব্যায়ামে সক্রিয় হওয়ার আগে কিছু জিনিস মাথায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ:

- হার্টের অবস্থা – কিছু অবস্থার ক্ষেত্রে, আপনি ভারোত্তোলন সংক্রান্ত ব্যায়াম করতে পারবেন কিনা, বা আপনার ব্যায়াম কতটা তীব্র হতে পারে সে বিষয়ে আপনাকে ভাবতে হবে। যদি আপনি বুকের ব্যথা নিয়ন্ত্রণে রাখতে GTN স্প্রে ব্যবহার করেন, তাহলে ব্যায়াম করার সময় এটি কীভাবে ব্যবহার করতে পারবেন সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।
- ঔষধ – কিছু ঔষধ আপনার ব্যায়ামের উপর প্রভাব ফেলতে পারে উদাহরণস্বরূপ, বিটা ব্লকার ঔষধগুলি আপনার হৃদপিণ্ডের গতি কমিয়ে দেয় এবং আপনাকে আরও বেশি ক্লান্ত বোধ করাতে পারে। আপনার জন্য সঠিক ঔষধ খুঁজে পেতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন
- ইমপ্লান্টেবল কার্ডিওভার্টার ডিফিব্রিলেটর (আইসিডি) [implantable cardioverter defibrillator (ICD)] এবং পেসমেকার – এই ইমপ্লান্টেড ডিভাইসগুলি থাকা বেশিরভাগ লোক নিরাপদে ব্যায়াম করতে পারে এবং আপনার কোনো সীমাবদ্ধতা আছে কিনা তা আপনার ডাক্তার আপনাকে জানাবেন। এর মানে প্রায়ই মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম (যেমন হাঁটা এবং বাগান করা) অব্যাহত রাখা এবং রাগবির মতো সংঘর্ষধর্মী ক্রীড়া এড়িয়ে চলা।
- আপনার শরীরের কথা শুনুন – আপনি যদি ব্যায়াম করার মতো সুস্থ বোধ করেন তবেই কেবল ব্যায়াম করা উচিত। যদি আপনি বুকে ব্যথা, বুক ধড়ফড় করা (হৃদপিণ্ড জোরে ধড়পড়ানো বা ছন্দে বিঘ্ন ঘটার মতো অনুভূতি) বা অস্বাভাবিক শ্বাসকষ্টের মতো উপসর্গগুলি অনুভব করতে শুরু করেন, তাহলে আপনাকে আপনার ব্যায়াম কমিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। এগুলি অনুভব করলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- আবহাওয়া – খুব গরম বা খুব ঠান্ডা থাকলে, ব্যায়াম করার সময় তাতে আপনার হৃদপিণ্ডের উপর আরও চাপ পড়তে পারে। যদি এমন হয়, তাহলে পরিবর্তে স্ট্রেস কম দেয় এমন কার্যকলাপ, যেমন স্ট্রেচিং করার চেষ্টা করুন।

আপনার ডাক্তার যদি আপনাকে ব্যায়াম করার অনুমতি দেন, তাহলে আপনার জন্য সঠিক এমন একটি কার্যকলাপ বেছে নিয়ে শুরু করতে পারেন।

প্রথমবারের মতো কোনো শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তারা আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন, আপনার শারীরিক অবস্থার সাথে উপযোগী ব্যায়াম সম্পর্কে জানাতে পারেন এবং নিরাপদে সক্রিয় হতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য নির্দিষ্ট তথ্য সরবরাহ করতে পারেন।

যদি আপনি বর্তমানে কোনো উপসর্গ অনুভব করেন তাহলে কোনো ব্যায়াম শুরু করা উচিত নয়। আপনার ব্যায়ামের সময় যদি কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে থামিয়ে

বিশ্রাম নেওয়া উচিত। যদি এটি ঘটে, তাহলে আপনাকে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলা পর্যন্ত ব্যায়ামের তীব্রতা কমাতে হতে পারে।

আপনার বুকে ব্যথা যদি না যায় অথবা হার্ট অ্যাটাকের অন্য কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে 999 নম্বরে কল করুন।

আমার কী ধরনের ব্যায়াম করা উচিত?

সব ব্যায়াম একই রকম হয় না, এবং আপনি যে বিভিন্ন ধরণের ব্যায়াম করেন, তার ফলে আপনার শরীরের বিভিন্ন সুফল পাওয়া যায়। হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য সুপারিশকৃত ব্যায়ামের ধরণগুলি হলো:

- অ্যারোবিক ব্যায়াম - যখন আপনি আপনার শরীর এমনভাবে চালান যা আপনাকে গরম এবং সামান্য শ্বাসকষ্টে ফেলে দেয়, যেমন হাঁটাচলা, সাইকেল চালানো, ঘরের কাজ করা বা বাগান করা। এই ধরনের ব্যায়াম ক্রমান্বয়ে আপনার হৃদপিণ্ড এবং রক্ত সঞ্চালন ব্যবস্থাকে আরও ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। আপনার রক্তচাপ এবং বিশ্রামের হৃদপিণ্ডের গতি কমাতে, কোলেস্টেরলের মাত্রা উন্নত করতে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- ভারসাম্য বজায় রাখা ও নমনীয়তা বাড়ানোর ব্যায়াম - যেমন, ইয়োগা, তাই চি এবং পিলেটসের মতো ব্যায়াম যেখানে আমরা আমাদের শরীরকে কম স্থিতিশীল অবস্থানে ধরে রাখি। এই ব্যায়ামগুলি নিশ্চিত করে যে আমাদের পেশীগুলি যাতে খুব বেশি টানটান হয়ে না যায় এবং আমাদের নমনীয় রাখে, ফলে ব্যথা বা আঘাত এড়াতে এবং পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
- প্রতিরোধমূলক ব্যায়াম – প্রতিরোধের প্রশিক্ষণ যেমন ওজন উত্তোলন করা বা আপনার পেশী শক্তিশালী করার জন্য প্রতিরোধের ব্যান্ড এবং তারগুলি ব্যবহার করা। আপনার পেশী যত শক্তিশালী হবে, তত বেশি পরিশ্রমে কাজ করতে পারবে, ফলে আপনার হৃদপিণ্ডের উপর চাপ কমে যায় এবং দৈনন্দিন কাজগুলি আরও সহজে করতে পারবেন। প্রতিরোধের প্রশিক্ষণ শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন কারণ এটি হার্টের সমস্যাযুক্ত কিছু মানুষের জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে সক্রিয় হওয়ার অর্থ এমন কোনো কাজে প্রচুর সময় ব্যয় করা নয়, যা আপনি হয়তো উপভোগ করেন না। এটি হতে পারে আপনার নাতি-নাতনিদের সাথে খেলা, দোকানে হাঁটা বা বাগান করার মতো সহজ কিছু। এটি যদি আপনাকে সামান্য শ্বাসকষ্টে ফেলে, তাহলে আপনি সক্রিয় হচ্ছেন।

সুস্থ থাকার জন্য, অধিকাংশ মানুষের সাপ্তাহিক ব্যায়াম পরিকল্পনায় অ্যারোবিক, প্রতিরোধ, নমনীয়তা এবং সাম্যাবস্থা কার্যক্রমের সমন্বয় অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

আমার কতটা ব্যায়াম করা উচিত?

সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম হলো যখন আপনি গরম অনুভব করেন এবং আরামদায়কভাবে শ্বাসকষ্টে

থাকেন, ঠিক যেমন হাঁটা বা লন মোয়ার যন্ত্রে ধাক্কা দেওয়া। তীব্র ব্যায়াম হলো যখন আপনি জোরে এবং দ্রুত শ্বাস নেন, যেমন দৌড়ানো, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো

একজনের কাছে মাঝারি মনে হতে পারে এমন কিছু আরেকজনের কাছে তীব্র মনে হতে পারে। এটাই হলো আপনার জন্য সঠিক মাত্রা খুঁজে বের করার জন্য ব্যায়াম করার সময় 'কথা বলার পরীক্ষা'টি করা সহায়ক। কথা বলার পরীক্ষাঃ

- ব্যায়ামের সময় যদি আপনি স্বাচ্ছন্দ্যে কথা বলতে পারেন,
- শরীর গরম অনুভব করেন এবং স্বাভাবিকের তুলনায় একটু বেশি শ্বাস নেন, তাহলে বুঝতে পারবেন যে
- আপনি সঠিক ছন্দে বা গতিতে এগিয়ে যাচ্ছেন।

চলাফেরা বা ওজন প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে, ধীরে ধীরে এবং কম গতিতে শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ, সেইসাথে শরীরের সংকেতগুলি মনোযোগ সহকারে শোনা। একটি সেশন পাঁচ বা দশ মিনিটের মতো হতে পারে। এমনকি ক্ষুদ্রতম পরিবর্তনগুলিও দুর্দান্ত ফলাফল দিতে পারে।

সারা সপ্তাহে আপনার ব্যায়ামের পরিমাণ সমানভাবে ভাগ করে নেওয়া সবচেয়ে ভালো, নিশ্চিত করুন যে আপনার শরীর পুনরুদ্ধারের জন্য কিছু বিশ্রামের দিন আছে। শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রে, পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়া ব্যায়ামের মতোই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সক্রিয় থাকার অর্থ হলো আরও সুখী, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করা এবং এটি আপনার জীবনযাপনের সাথে মিশে যাওয়া উচিত।

ব্যায়ামের জন্য কীভাবে প্রস্তুত হব?

ব্যায়াম করার সময় আপনি কেমন অনুভব করবেন, সে বিষয়ে নিজেকে সঠিকভাবে সেটআপ করা বিশাল পার্থক্য করতে পারে আপনার সক্রিয়তা থেকে সর্বাধিক লাভ পেতে, নিজেকে প্রস্তুত করুন:

- তাড়াতাড়ি এবং সঠিক খাবার খাওয়া – শক্তি জোগানো এবং খুব বেশি পূর্ণ বোধ না করার জন্য ব্যায়ামের আগে যথেষ্ট সময় আগে কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার খান।
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র জোগাড় করা – আপনার সরঞ্জাম ঠিক করে রাখুন, হালকা, ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরুন এবং হাতের কাছে এক বোতল পানি এবং তোয়ালে রাখুন।
- জায়গা প্রস্তুত করা – যদি আপনি জিমে থাকেন, আপনি কোন সরঞ্জাম ব্যবহার করার পরিকল্পনা করছেন এবং সেগুলি কোথায় আছে তা জেনে নিন। বাড়িতে থাকলে, ব্যায়াম করার জন্য যথেষ্ট জায়গা আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন, আপনার পথের যেকোনো বাধা সরিয়ে ফেলুন এবং আপনি ব্যায়ামের মধ্যে বাধাপ্রাপ্ত হবেন না তা নিশ্চিত করুন।
- ওয়ার্ম আপ এবং কুল ডাউন – স্ট্রেচিং এবং ধীরে ধীরে শুরু করলে আপনাকে শিথিল করে দেয়, আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা কমায় এবং আপনার চলাফেরার গতি উন্নত করে।

ব্যায়ামের আগে ও পরে ওয়ার্ম আপ এবং কুল ডাউন কেন করা উচিত?

ক্লান্ত হলে বা তাড়াহুড়ো থাকলে এগুলি এড়িয়ে যাওয়া সহজ, কিন্তু নিরাপদ থাকতে এবং আপনার ওয়ার্কআউট থেকে সর্বাধিক লাভ পেতে ওয়ার্ম আপ এবং কুল ডাউন করা গুরুত্বপূর্ণ। ওয়ার্ম আপ এবং কুল ডাউন নিম্নলিখিত কারণে সাহায্য করে:

- আপনার ব্যায়াম করার জন্য উপযুক্ত মেজাজ প্রাপ্ত হওয়া
- শরীরকে প্রস্তুত করা – ধীরে ধীরে হার্ট রেট বাড়িয়ে শরীরকে প্রস্তুত করে, যাতে হৃদপিণ্ডের জন্য কর্মের পরিমাণ হঠাৎ করে বাড়ে না।
- সক্রিয় অঙ্গগুলিতে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে
- আপনার পেশীগুলিকে নমনীয় রাখতে এবং আপনার শরীরের নমনীয়তা বাড়াতে সাহায্য করে
- আপনার পেশী উষ্ণ করা এবং চলাফেরার জন্য জয়েন্টগুলি প্রস্তুত করা।
- হার্টের সমস্যা থাকলে, ওয়ার্ম আপ কমপক্ষে ১৫ মিনিট এবং কুল ডাউন কমপক্ষে ১০ মিনিট স্থায়ী হওয়া উচিত। বয়স্কদের ক্ষেত্রে ১৫ - ২০ মিনিট সময় লাগতে পারে।

আমার কী খাওয়া এবং কী পান করা উচিত?

শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে, আপনার কার্যকলাপের মাত্রা যা-ই হোক না কেন, সবারই ভালো পরিমাণে এবং বিভিন্ন ধরণের খাবারের প্রয়োজন হয়। এর অর্থ হলো স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেট, চর্বিহীন প্রোটিন, আরও ফলমূল এবং শাকসবজি খাওয়া এবং জল খেয়ে দেহ জলযোজিত [হাইড্রেটেড] করা।

- কার্বোহাইড্রেট - ব্যায়াম করার সময় এগুলিই আপনার শরীরের প্রধান শক্তির উৎস। উচ্চ ফাইবার, গোটা শস্য ধরনের ওটস, পাস্তা, ভাত, রুটি এবং সিরিয়াল বাছাই করা ভালো। কার্বোহাইড্রেটগুলি ধীরে ধীরে শক্তি মুক্ত করে, যা আপনার ব্যায়ামের জন্য জ্বালানি সরবরাহ করে। সাধারণ ব্যায়াম করলে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার দরকার নেই, যদি না আপনি দীর্ঘ ইভেন্টের জন্য প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন।
- ফলমূল এবং শাকসবজি - এগুলিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, মিনারেল এবং আঁশ রয়েছে, যা ব্যায়াম করার সময় আপনার শরীর এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচটি অংশ পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- প্রোটিন - জীবনের গঠন ব্লক নামে পরিচিত, এগুলি আপনার শরীরকে বাড়তে এবং মেরামত করতে সাহায্য করে। প্রতিটি খাবারের সাথে চেষ্টা করুন লিচু মাংস, মাছ, ডিম, দুগ্ধজাত পণ্য অথবা বিকল্প উৎস যেমন কলাই, ডাল বা শিমের মতো প্রোটিনের একটি অংশ অন্তর্ভুক্ত করুন।
- তরল -ব্যায়াম করলে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যায় এবং ঘাম ঝরিয়ে আপনার শরীর ঠান্ডা করার চেষ্টা করে। এর ফলে ঘামের মাধ্যমে শরীর থেকে পানি এবং লবণ বের হয়। আপনার কতটা তরলের প্রয়োজন হবে তা নির্ভর করে আপনি কতক্ষণ ব্যায়াম করেন, তাপমাত্রা এবং আপনি কতটা ঘামেন তার উপর। অধিকাংশ মানুষের জন্য, এক ঘণ্টার বেশি ব্যায়াম না করলে, দিনে ৬ থেকে ৮ গ্লাস তরল পদার্থ (পানি, স্কোয়াশ, ফলের রস, ক্যাফেইনমুক্ত চা) পান করা ভালো।

ব্যায়ামের আগে পেট ভরে খাওয়া এবং পানীয় গ্রহণের জন্য যথেষ্ট সময় নিন, যাতে আপনার খাবার সম্পূর্ণ হজম হয় এবং ব্যায়ামের সময় অসুস্থ বা অস্বস্তি বোধ না হয়। ব্যায়ামের ২ থেকে ৩ ঘণ্টা আগে একটি সুষম খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

শরীর সুস্থ রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া ব্যায়াম করার মতোই গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যায়ামের ব্যাপারে পরামর্শ

শুরুতে আপনি হয়তো বেশি সক্রিয় হওয়া কঠিন মনে করতে পারেন, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে এবং এটি আরও সহজ হয়ে যাবে। আপনি কেবল ছোট ছোট উন্নতি লক্ষ্য করতে পারেন, কিন্তু এগুলো সব একত্রে যোগ হয়।

শুরু করার জন্য আমাদের শীর্ষ টিপস:

- শ্বাস নিন – কার্যকলাপের সময় গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া মনে রাখুন যাতে অক্সিজেন আপনার শরীরে আসতে থাকে এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- সামাজিক হোন - একজন বন্ধুর সাথে হাঁটতে যান, কোনও গ্রুপে যোগ দিন অথবা দাতব্য সংস্থায় সক্রিয় হয়ে সম-মনা লোকদের সাথে দেখা করুন এবং মজা করুন।
- আপনার অগ্রগতির দিকে নজর দিন - অনেক স্মার্ট ফোনে আপনি প্রতিদিন হাঁটার ধাপের সংখ্যা গণনা করেন অথবা সাঁতারের পুলের একটি ল্যাপ সাঁতার কাটতে আপনার কত সময় লাগে তা গণনা করে। নিজেকে চ্যালেঞ্জ করা এবং একটি কার্যকলাপে আরও ভাল করা মজার।
- ব্যায়ামকে আপনার দিনের অংশ বানান - আপনার দিনের বাকি অংশের সাথে মেলে এমন কিছু শারীরিক কার্যকলাপ করার জন্য সময় পরিকল্পনা করুন, যেমন গাড়ি চালানোর পরিবর্তে হাঁটা বা সাইকেল চালানো। এটি এমনকি দোকান থেকে আপনার গাড়ি আরও দূরে পার্কিং করা বা বাস থেকে এক স্টপ আগে নামার মতো ছোট কিছু হতে পারে। একদিন যদি ব্যায়াম করতে না পারেন, চিন্তা করবেন না - আপনি যখন পারবেন, আবার শুরু করুন।
- চলাফেরা করতে থাকুন - প্রতিদিনের শারীরিক কর্মকাণ্ড গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, তাই দিনের বেলায় অথবা বাইরে থাকাকালীন সক্রিয় থাকার সুযোগগুলি অন্বেষণ করুন। চলাচল করার সময় পরিবর্তন করার সময় খুব দ্রুত গতি করবেন না, কারণ এটি মাথা ঘোরানোর কারণ হতে পারে।
- কম দিয়ে শুরু করুন - দিনের বিভিন্ন সময়ে আপনার ব্যায়ামকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করার চেষ্টা করুন এবং সেখান থেকে আরও বাড়ান। আপনি প্রতিদিন পাঁচ মিনিটের হাঁটা দিয়ে শুরু করতে পারেন অথবা দশ মিনিটের ওয়ার্কআউট চেষ্টা করে দেখতে পারেন।
- বাস্তবসম্মত লক্ষ্য স্থির করুন -প্রতিদিন বাইরে অল্প হাঁটার মতো লক্ষ্য নির্ধারণ করা মজাদার এবং আপনি যখন সেগুলি অর্জন করেন তখন আপনাকে দুর্দান্ত অনুভব করে।

- যথাযথ স্থানে অনুস্মারক স্থাপন করুন - ফ্রিজে কাগজের টুকরো লাগিয়ে রাখুন অথবা আপনার মোবাইল ফোনে দৈনিক অনুস্মারক সেট করুন যাতে করে আপনি ভুলে না যান (এটি সহজেই সম্ভব)।
- পরিবর্তন আনুন - আপনি যেগুলো উপভোগ করেন এমন কার্যকলাপের একটি তালিকা তৈরি করুন, যেমন নাচ বা সাইকেলিং এবং প্রতি সপ্তাহে একটি করে আলাদা কার্যকলাপ করুন। এভাবে আপনি কম বিরক্ত হওয়ার এবং আগ্রহ হারানোর সম্ভাবনা কম থাকে।
- আপনি নিজের সম্পর্কে গর্ব অনুভব করুন - একটি লক্ষ্য অর্জন করার সময় নিজের প্রশংসা করুন। আপনি আপনার হৃদয়ের যত্ন নিয়েছেন, এটি গর্ব করার মতো বিষয়।

আপনি আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য বিশ্বাস করতে পারেন

উল্লেখিত বিষয়বস্তু নির্ভরযোগ্য, নির্ভুল ও বিশ্বাসযোগ্য হওয়া নিশ্চিত করার জন্য আমরা আটটি-ধাপের প্রক্রিয়া অনুসরণ করেছি।

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

© ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন 2024, ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (225971) এবং স্কটল্যান্ডে (SC039426) নিবন্ধিত চ্যারিটি সংস্থা

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে রয়্যাল মেইল এই অনুবাদ কাজটি করতে সহায়তা করেছে।