

久坐不動， 小心健康亮紅燈！

你知道嗎？
長時間的久坐可能帶來以下健康問題：



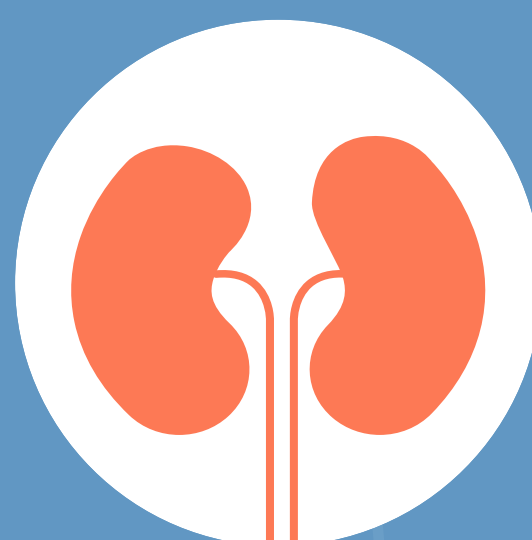
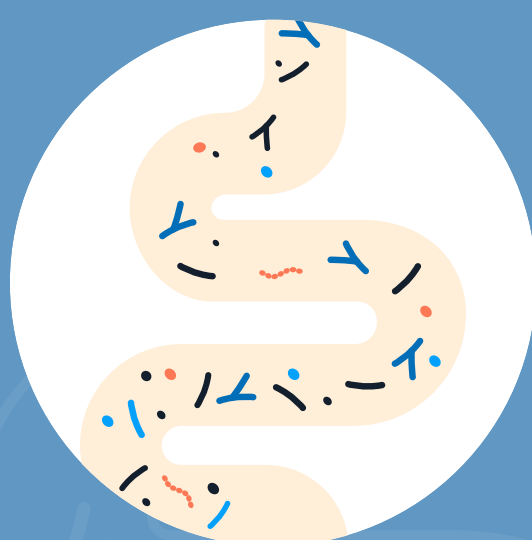
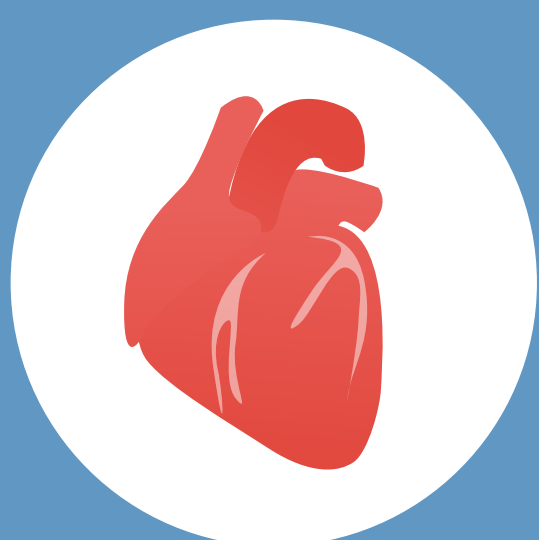
肩頸僵硬
腰背痠痛



駝背
關節卡卡



肥胖
循環代謝變差



增加心血管疾病、消化道疾病與糖尿病風險

但只要適度活動，就能改變這些風險！



#每天
動起來

兒童青少年每天至少
60分鐘
中到高強度活動。

#每週
定期運動

成人每週**150-300分鐘**
中等強度活動，
或**75-150分鐘**高強度活動。

When sitting for extended periods of time

Be aware of 

health related warning signs

Did you know that sitting for an extended period of time can cause a number of health issues?



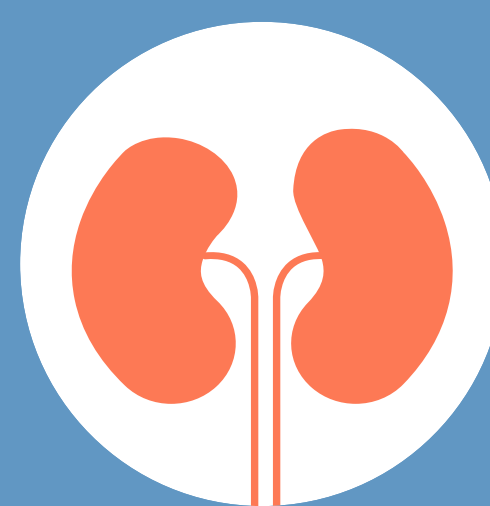
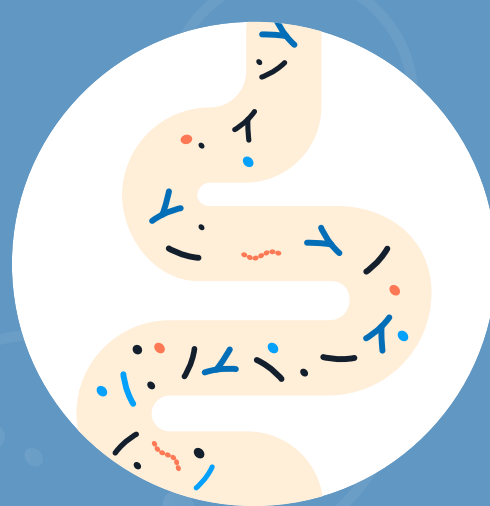
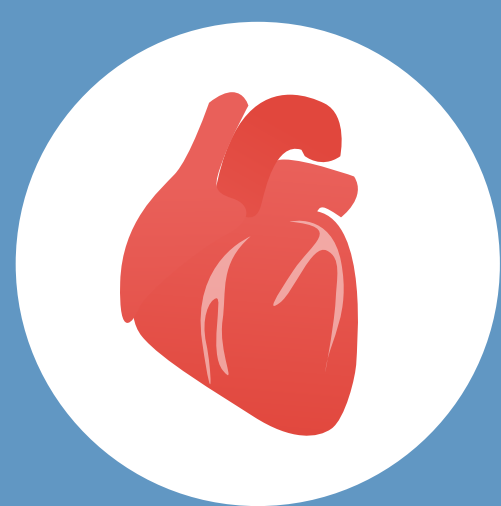
Stiffness in the shoulders and neck, lower back pain



Slouching, joint stiffness



Obesity, poor circulation and metabolism



Increased risk of cardiovascular illness, digestive tract issues and diabetes

However, these risks can be reduced by exercise



Exercise every day

Children and adolescents should engage in a minimum of **60 minutes** of moderate to intense exercise every day

Regular exercise every week

Adults should engage in **150-300 minutes** of moderate exercise or **75-150 minutes** of intense exercise every week

Duduk Lama Tidak Bergerak

Hati-Hati



Lampu Merah Kesehatan Menyala!

Tahukah Anda? Duduk dalam jangka waktu yang lama mungkin dapat menimbulkan masalah kesehatan berikut ini:



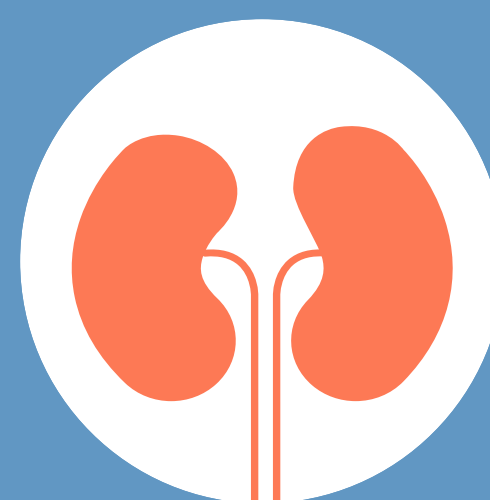
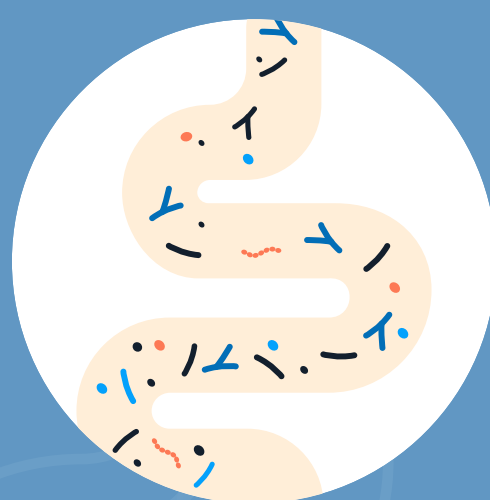
Pundak dan leher kaku
sakit pinggang dan
punggung



Bungkuk
nyeri
persendian



Obesitas
metabolisme
memburuk



Meningkatkan risiko
penyakit **kardiovaskular**, dan **diabetes**.

Tetapi asalkan disertai dengan olahraga yang memadai, maka dapat memperbaiki masalah-masalah tersebut!



**Aktivitas
per Hari**

Anak-anak dan remaja
minimal
60 menit setiap hari,
beraktivitas dari tingkat
menengah hingga tinggi

**Olahraga Olahraga Rutin
per Minggu**

Olahraga rutin selama
150-300 menit
dari tingkatan menengah
hingga tinggi setiap minggunya,
atau **75-150 menit**
untuk aktivitas tingkat tinggi



Tác hại khôn lường của việc ngồi lâu một chỗ

Bạn có biết không?
Ngồi lâu có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như sau:



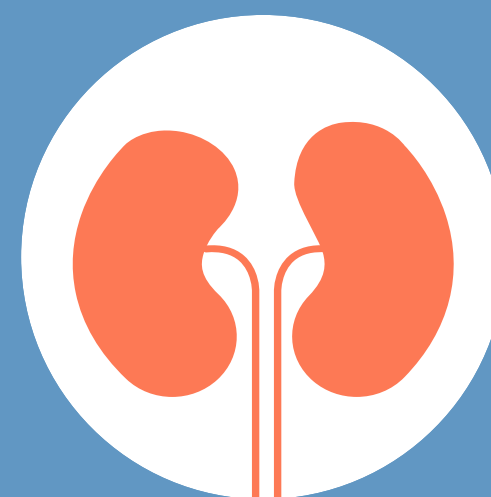
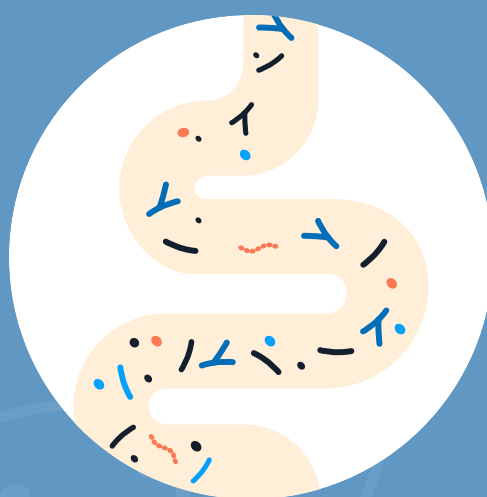
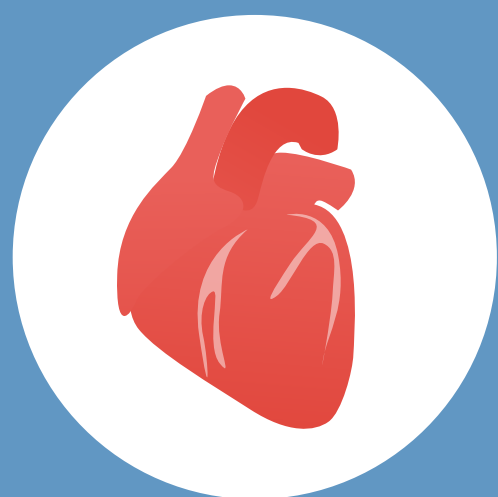
Cứng vai và cổ
đau lưng



Gù lưng
đau khớp



Béo phì
lưu thông máu và
trao đổi chất kém



Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch,
bệnh tiêu hóa và bệnh tiểu đường

Tuy nhiên, những rủi ro này có thể thay
đổi bằng hoạt động thể chất vừa phải.



**Tập thể dục
#mỗi ngày**

Trẻ em và thanh thiếu
niên mỗi ngày nên tập
ít nhất
60 phút với cường độ
vừa phải đến mạnh.

**Tập thể dục thường xuyên
#mỗi tuần**

Người lớn mỗi tuần nên
tập **150-300 phút**
với cường độ vừa phải,
hoặc tập **75-150 phút**
với cường độ mạnh.



นั่งนานๆไม่ขยับ ระวัง

เป็นอันตรายต่อสุขภาพ!

รู้หรือไม่? การนั่งเป็นเวลานาน
อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้:



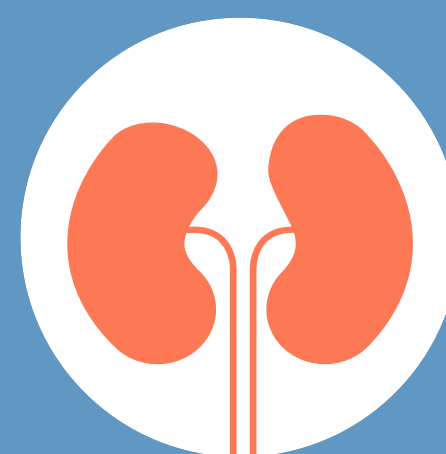
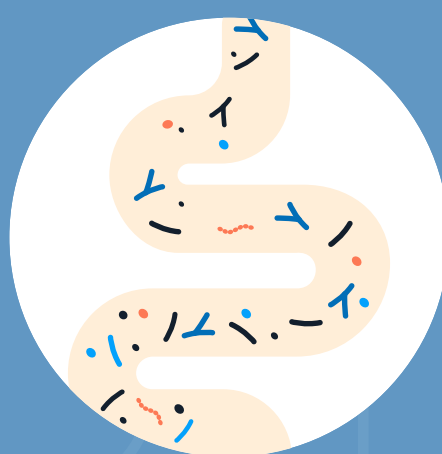
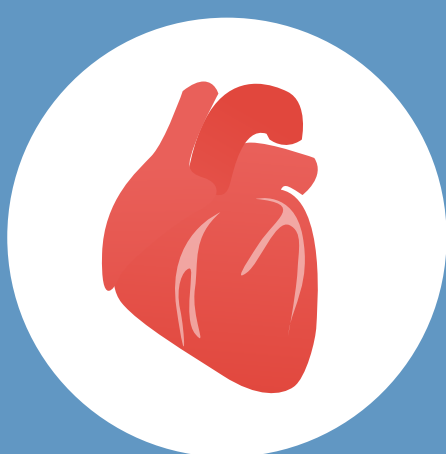
คอและบ่าแข็งเกร็ง
ปวดหลังปวดเอว



หลังค่อม
ข้อกระดูกยึด
ติดกัน



อ้วน
ระบบเผาผลาญ
เสื่อม



เพิ่มความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและ
โรคเบาหวาน

การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
ช่วยลดความเสี่ยงข้างต้นลงได้

ออกกำลังกาย
ทุกวัน

เด็กและเยาวชนออก
กำลังกายแบบปานกลาง
ถึงหนักอย่างน้อยวันละ
60 นาที

ออกกำลังกาย
ประจำทุกสัปดาห์

ผู้ใหญ่ออกกำลังกายแบบ
ปานกลางสัปดาห์ละ
150-300 นาที
หรือออกกำลังกายแบบ
หนัก **75-150 นาที**