JAGA KESIHATAN ANDA MELALUI AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT & BERSUKAN

Amalkan Gaya Hidup Aktif

Gaya hidup aktif bukan sahaja membantu meningkatkan kesihatan anda, malah menjadikan anda lebih bahagia!

Setiap minggu, anda harus berusaha untuk melakukan:



- Sekurang-kurangnya 150-300 minit senaman aerobik dengan intensiti yang sederhana
- Aktiviti pengukuhan otot sekurang-kurangnya 2 hari
- Hadkan jumlah masa yang dihabiskan untuk gaya hidup sedentari atau tidak aktif
- Bagi mereka yang berumur ≥ 50 tahun, sertakan pelbagai latihan kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti sekurang-kurangnya 3 kali

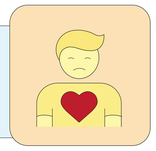
Masa untuk keluar dan mula aktif bersama orang lain hari ini!

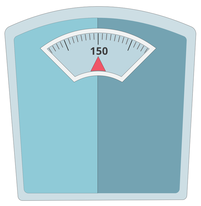


Mengekalkan gaya hidup yang aktif dapat membantu anda menguruskan keadaan kronik anda.

Jika BMI anda ialah ≥23, sasarkan untuk menurunkan 5% hingga 10% berat badan anda secara beransur-ansur dalam tempoh 6 hingga 12 bulan

Jika anda mempunyai kolesterol darah yang tinggi





- Tingkatkan aktiviti fizikal anda secara be ransur-ansur daripada apa yang sudah anda lakukan

Jika anda mempunyai tekanan darah tinggi





- Tingkatkan aktiviti fizikal anda secara berans ur-ansur daripada apa yang sudah anda lakukan
- Berusaha melakukan 30 hingga 60 minit aktiviti fizikal berterusan dengan intensiti sederhana pada kebanyakan hari dalam seminggu

Jika anda menghidap diabetes Jenis 2







- Gabungkan aktiviti fizikal ringan.1 jam selepas makan boleh membantu menurunkan kemuncak paras gula dalam darah
- Jika anda berisiko mempunyai paras gula yang rendah dalam darah, periksa glukosa darah anda sebelum dan selepas bersenam. Jika glukosa darah anda rendah, ambil 15g gula yang bertindak pantas dan periksa glukosa darah anda 15 minit kemudian.

APAKAH ITU AKTIVITI INTENSITI SEDERHANA HINGGA BERAT?

Melibatkan diri dalam senaman yang dilakukan secara tetap boleh meraih banyak manfaat kesihatan.

Kekal aktif, libatkan diri dalam sekurang-kurangnya 150 hingga 300 minit aktiviti fizikal aerobik dengan intensiti yang sederhana setiap minggu.

Imbas untuk mencari bengkel yang boleh meningkatkan pelbagai aspek kecergasan anda

https://go.gov.sg/sportsg-hsg-programmes

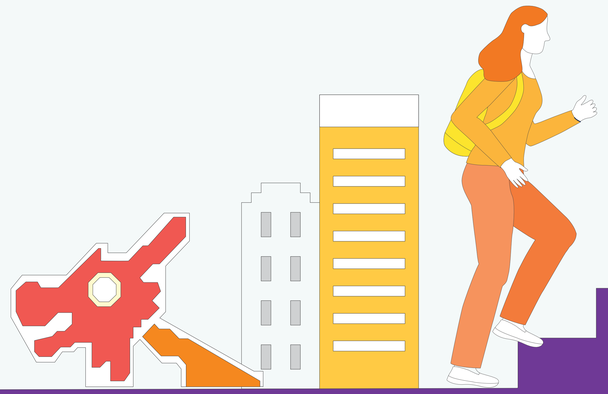
Kadar Jantung Maksimum = 220 – umur anda

Ringan	Sederhana	Berat
< 64%	64 to 76%	> 76%
Boleh bercakap sepotong ayat penuh dan menyanyi	Boleh bercakap sepotong ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi. Cth., Berjalan Laju, Berbasikal Santai	Mempunyai kesukaran bercakap Cth., Berlari, Tinju Tendang, HIIT
	150-300 minit setiap minggu	**75-150 minit setiap minggu**



Ketahui lebih lanjut

https://go.gov.sg/moveit-hsg-roadshow



Anda juga boleh menyertai Cabaran Langkah Kebang-saan melalui aplikasi Healthy 365 untuk anda yang lebih sihat!

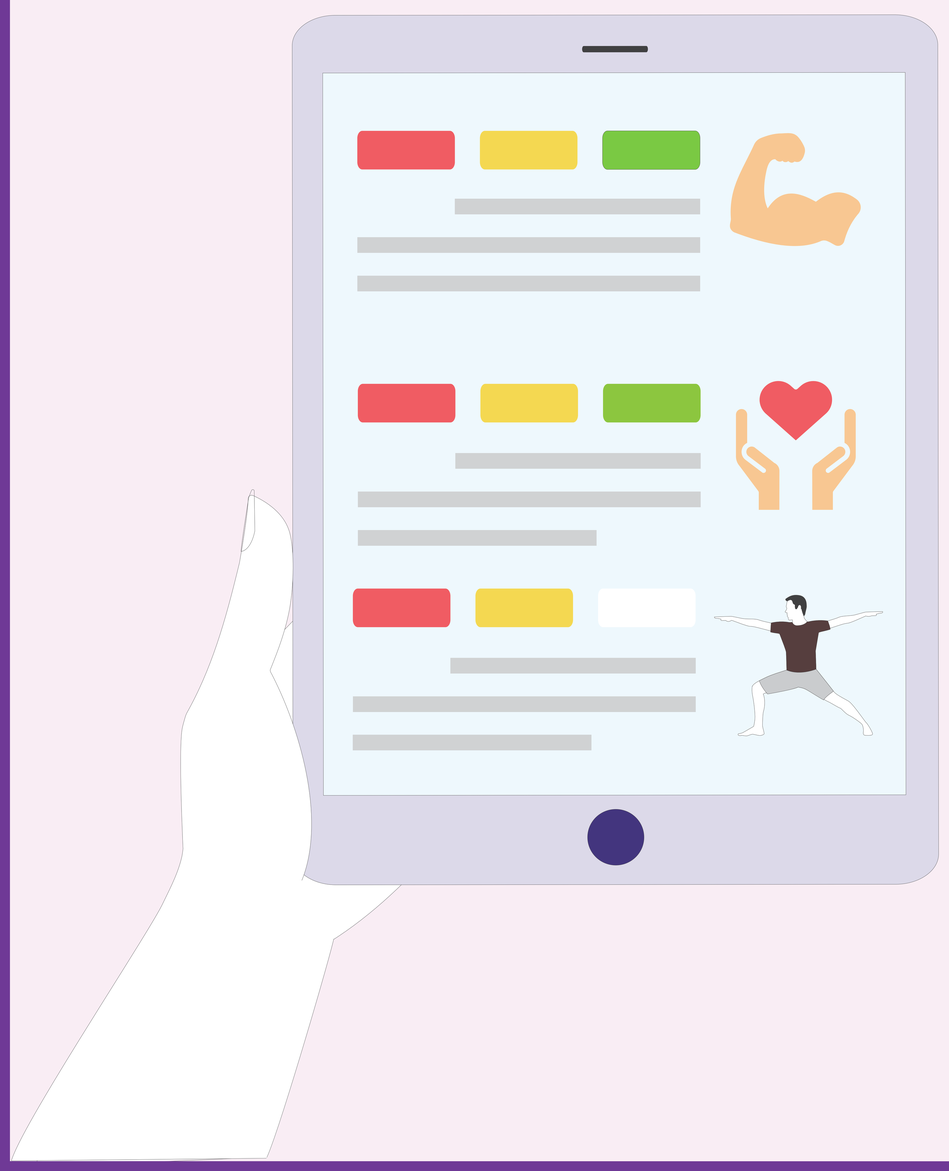
URUSKAN KESIHATAN ANDA DENGAN KESIHATAN AKTIF

Sebagai rakan masyarakat, Kesihatan Aktif akan menyokong anda dalam pelan kesihatan anda dan untuk sertai secara aktif dalam program di Makmal Kesihatan Aktif dan menikmati tawaran di Pusat Sukan ActiveSG yang menyediakan pelbagai jenis sukan, program senaman dan kumpulan berkepentingan.



Jurulatih Kesihatan Aktif kami akan menyokong anda dalam pelan kesihatan anda melalui penilaian prestasi fungsi pelbagai disiplin dan bimbingan tersuai tentang kesihatan dan kesejahteraan.

Ambil penilaian kecergasan dan kesihatan di mana-mana Makmal Kesihatan Aktif untuk pelajari tentang komposisi badan anda, kecergasan, status kesihatan dan cara untuk mengurus kesihatan anda.



Di Makmal Kesihatan Aktif, anda boleh:

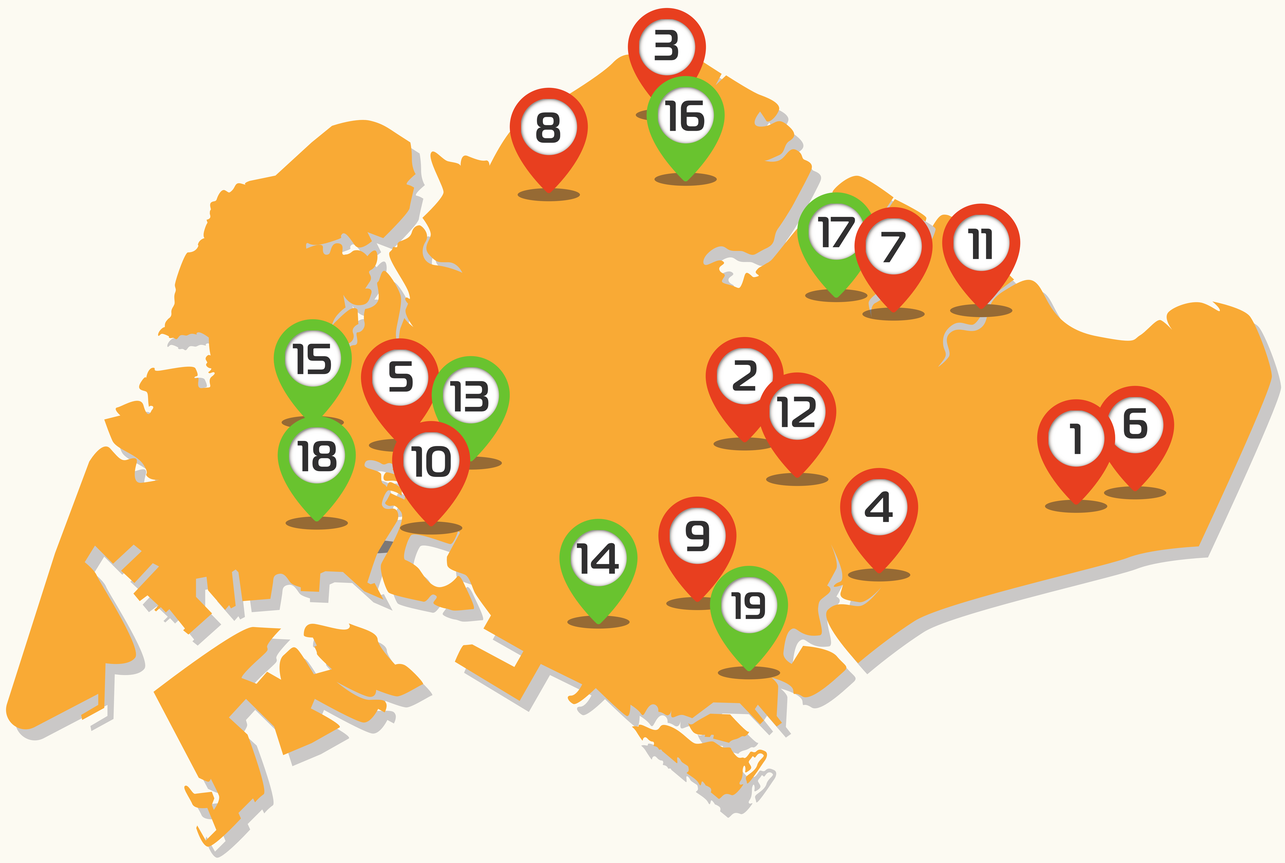
- Nilai status kecergasan dan kesihatan anda dan menjejak kemajuan anda
- Terima sokongan bimbingan kesihatan dan petua untuk mencapai matlamat kesihatan dan kecergasan anda
- Pelajari dan mengalami pelbagai jenis senaman dengan cara yang selamat dan menyeronokkan

Imbas kod QR untuk mempelajari lebih lanjut tentang Kesihatan Aktif!

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/activehealth

MENGUKUR IALAH MENGETAHUI! UKUR & KEKAL AKTIF DI KEMUDAHAN BERSUKAN BERDEKATAN DENGAN ANDA!



Makmal Kesihatan Aktif

1) Heartbeat@Bedok
2) Kompleks Renang Bishan
3) Bukit Canberra
4) Decathlon Singapore Lab
5) Pusat Sukan Jurong East
6) Hab Tampines Kami
7) Pusat Sukan Sengkang
8) Pusat Sukan Woodlands

Akan Datang (2023 seterusnya)

9) Pusat Sukan Delta
10) Jurong HUD
11) Pusat Sukan Kawasan Punggol Punggol
12) Pembangunan Bersepadu Toa Payoh

Imbas kod QR untuk mengetahui lebih lanjut tentang Makmal Kesihatan Aktif!

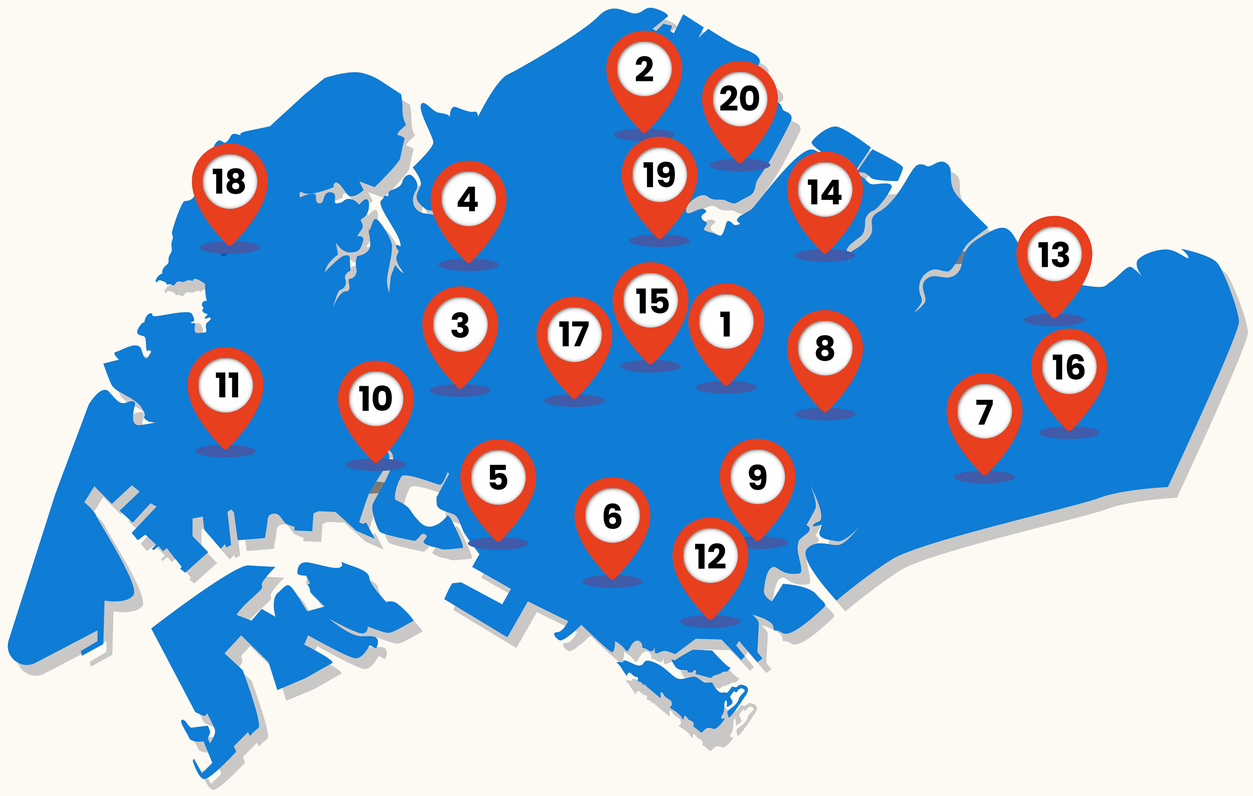
https://go.gov.sg/activehealth-find-us

Sukan-di-Presint

13) Bukit Batok
14) Buona Vista
15) Jurong Spring
16) Sembawang
17) Sengkang East
18) Taman Jurong
19) Yan Kit



MENGUKUR IALAH MENGETAHUI! UKUR & KEKAL AKTIF DI KEMUDAHAN BERSUKAN BERDEKATAN DENGAN



Pusat Sukan ActiveSG

Lawati mana-mana Pusat Sukan ActiveSG yang mudah dijangkau di seluruh Singapura!

1) Bishan
2) Bukit Canberra
3) Bukit Gombak
4) Choa Chu Kang
5) Clementi
6) Delta
7) Heartbeat @ Bedok ActiveSG
8) Hougang
9) Jalan Besar
10) Jurong East
11) Jurong West
12) Kallang
13) Pasir Ris
14) Sengkang
15) Serangoon
16) Tampines
17) Toa Payoh
18) Woodlands
19) Yio Chu Kang
20) Yishun

Imbas kod QR untuk mempelajari lebih lanjut mengenai Pusat Sukan Aktif

https://go.gov.sg/activesg-sportcentres

