American Heart Association®
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

अधिक सक्रिय कैसे रहें

खूब चलें

व्यायाम आपके हृदय और मस्तिष्क के लिए एक वर्कआउट की तरह है. सक्रिय रहना, यहां तक कि बाहर टहलने जाना भी, आपको बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकता है. यह तनाव को कम कर सकता है, आपके मूड को बेहतर बना सकता है और आपको तरोताज़ा महसूस करने में मदद कर सकता है. वयस्कों को निम्न वर्कआउट कम से कम साप्ताहिक रूप से करना चाहिए:

150 मिनट
मध्यम एरोबिक गतिविधि
(घूमना, डांस, बागवानी करना)

या

75 मिनट
तेज़ एरोबिक गतिविधि
(दौड़ना, तैरना, रस्सी कूदना)

या दोनों का संयोजन, जिसे पूरे सप्ताह करना है.

मजबूत बनें

सप्ताह में कम से कम दो बार ऐसी गतिविधियों को शामिल करने का प्रयास करें जो आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं. वजन उठाना, स्क्वाट, लंजेस और क्रंचेस शक्ति प्रशिक्षण व्यायाम के बेहतरीन उदाहरण हैं.

तीव्रता बढ़ाएं

अधिक लाभ के लिए समय, दूरी, मात्रा या प्रयास बढ़ाएं.

अधिक चलें और खूब स्ट्रेच करें

स्ट्रेच करने के लिए कुछ मिनट का समय लें. चाहे आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या बैठे रहते हैं, अपने शरीर को लचीला और मजबूत बनाए रखने के लिए थोड़ा चलने या हिलने-डुलने का प्रयास करें.

बच्चे और किशोर

बच्चों को हर दिन कम से कम 60 मिनट व्यायाम करना चाहिए. इसमें खेल और संरचित गतिविधियां शामिल हैं.

सफलता के लिए युक्तियां

अपनी मानसिकता बदलें

व्यायाम आपकी सूची में एक और काम की तरह नहीं है. इसे एक ऐसे पल के रूप में सोचें जिसे आप खुद को समर्पित करते हैं ताकि आप तनावमुक्त हो सकें, ऊर्जा प्राप्त कर सकें और अपनी चिंताएं दूर कर सकें.

दूसरों के साथ जुड़ें

अपने प्रियजनों को साथ टहलने जाने के लिए बुलाना, अपने समुदाय के बाइकिंग समूह में शामिल होना, या अन्य लोगों के साथ पार्क में गेंद खेलना, व्यायाम करने, मेलजोल बढ़ाने और फिर से ऊर्जावान होने का एक शानदार तरीका है!

इसे एक आदत की तरह बना लें

नियमित रूप से व्यायाम करें—आदर्श रूप से हर दिन या सप्ताह में कम से कम कई बार. इससे आपके शरीर को इसकी आदत डालने में मदद मिलती है. धैर्य रखें, इसे आदत बनने में लगभग दो महीने लग सकते हैं इसलिए इसे जारी रखें!

अपने दिमाग को तेज़ करें

व्यायाम आपके मस्तिष्क के लिए बहुत अच्छा होता है! अपने शरीर को नियमित रूप से मेहनत कराने से आप खुश महसूस करेंगे, तनाव कम होगा और याददाश्त भी बेहतर होगी!

अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं

© 2025 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है. उद्धरण अनुरोध पर उपलब्ध हैं. 2/25 WF794286