

운동과 건강 (1)

① 건강하십니까 ?

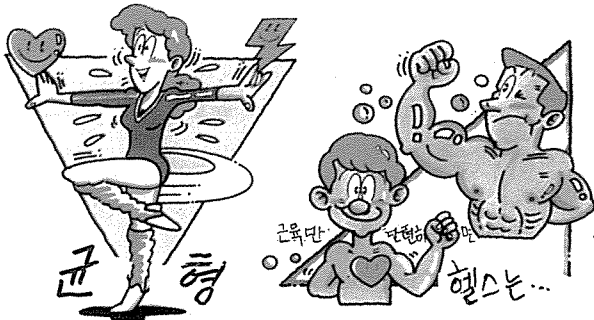
아침의 기분은 건강의 척도

- 기분은 상쾌하십니까 ?
- 몸이 무겁게 느껴지지 않는습니까 ?
- 일할 기운이 생기십니까 ?



건강이란.....

- 건강은 몸과 마음의 균형
- 근력이 체력의 전부는 아니다.



WHO(세계보건기구)

가 정의한 건강

건강은 단순히 질병이 없거나 허약하지 않은 상태 뿐만 아니라 육체적·정신적 및 사회적으로 양호한 상태.....

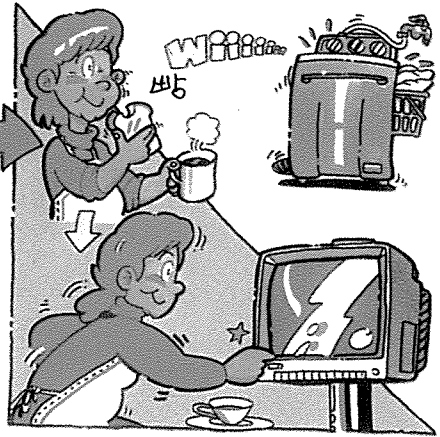
② 현대인은 운동부족

작업 중의 운동량이 감소되었다.

과거 일하는 것도 운동



지금 몸을 움직이는 일이 줄어들었다.



운동습관이 체력을 향상시킨다.

1. 매일 꾸준히 (3~4개월 이상)
2. 주 1~3회는 땀을 낸다.
3. 반드시 30분 이상 계속한다.

월 1회 골프

변태스런 조깅



습관입니다

반드시 30분 이상

주 1~3회

3~4개월 꾸준히

