

JEDINICA 5 | TEMA 7

BUDITE NAJBOLJA VERZIJA SEBE: KLJUČNI ZAŠTITNI PRISTUPI ZA BRIGU
O VAŠOJ DOBROBITI

T E M A

07

TJELESNE AKTIVNOSTI I VRIJEME U PRIRODI

Otkrijte kako kombinacija tjelesne aktivnosti s vremenom provedenim u prirodi može promijeniti vaše dobrobit. Naučite kako integracija dnevne tjelovježbe i trenutaka na otvorenom u vašu rutinu može poboljšati vaše zdravlje, podići raspoloženje i pobijediti stres, utirući put živahnijem i uravnoteženijem životu.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Shvatite utjecaj tjelesne aktivnosti

Shvatite kako fizičke aktivnosti utječu na ljudsko tijelo na fiziološkoj razini, uključujući zdravlje kardiovaskularnog sustava, snagu mišića i respiratornu funkciju. Naučite prepoznati ulogu tjelesne aktivnosti u poboljšanju upravljanja energijom i općeg tjelesnog blagostanja.

02

Provedite učinkovite strategije za ublažavanje stresa

Steći praktične vještine za integraciju tjelesnih aktivnosti i prirode u dnevne rutine, uključujući vježbe za stolom, stanke za kretanje i uranjanje u prirodu. Naučite kako možete razviti strategije za postavljanje i postizanje osobnih ciljeva u vezi s fitnessom i brojem koraka.

03

Prepoznajte dobrobiti za mentalno zdravlje

Naučite kako tjelesna aktivnost i vrijeme u prirodi utječu na mentalno zdravlje poboljšavajući raspoloženje, smanjujući simptome tjeskobe i depresije te poboljšavajući cjelokupno emocionalno blagostanje. Razumjeti vezu između neurotransmitera koji se oslobađaju tijekom tjelesne aktivnosti i poboljšanja raspoloženja.

04

Korištenje prirode za ublažavanje stresa

Shvatite kako provođenje vremena u prirodnom okruženju može smanjiti stres, skrenuti pozornost s negativnih misli i potaknuti opuštanje. Naučite koristiti prirodu kao alat za poboljšanje svjesnosti i emocionalne ravnoteže.

05

Razvijanje dugoročnih wellness navika

Razvijte sposobnost uspostavljanja i održavanja navika koje uključuju tjelesnu aktivnost i vrijeme u prirodi za sprječavanje i upravljanje stresom povezanim s poslom i izgaranjem. Naučite prilagoditi rutine kako biste zadržali angažman i učinkovitost tijekom vremena.

06

Poboljšanje vještina upravljanja energijom

Shvatite kako fizička aktivnost i priroda utječu na razinu energije i naučite tehnike za optimizaciju osobne energije tijekom dana. Razviti strategije za integraciju praksi upravljanja energijom u dnevne rutine.

07

Ovladavanje tehnikama samoregulacije

Naučite koristiti tjelesne aktivnosti i prirodu za reguliranje emocionalnih reakcija i učinkovito upravljanje stresom. Steći vještine za održavanje samodiscipline i dosljednosti u ponašanju koje promiče zdravlje.

08

Istraživanje i integracija interesa

Razvijte sposobnost istraživanja i uključivanja različitih tjelesnih aktivnosti i iskustava u prirodi kako bi rutine ostale zanimljive i učinkovite. Naučite prilagoditi aktivnosti osobnim preferencijama i interesima kako biste održali dugoročnu motivaciju i koristi.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Upravljanje energijom:** Sposobnost pristupanja svom radnom danu s načinom razmišljanja da upravljate svojom energijom, a ne samo svojim vremenom.
- 02 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 03 **Širok raspon interesa:** Pokažite širok raspon osobnih i profesionalnih interesa. Pokažite interes i motivaciju za mnoge različite aspekte osobnog i profesionalnog života te kulturnih, društvenih, znanstvenih, umjetničkih, tehničkih znanja itd.

UVOD U TJELESNE AKTIVNOSTI I BORAVAK U PRIRODI

Osnove

Dobrodošli u naše istraživanje transformativne moći tjelesnih aktivnosti i vremena provedenog u prirodi!

Gledajući unatrag u ljudsku povijest, otprilike 99,9% našeg postojanja živjeli smo u takvim prirodnim okruženjima. Lako je ignorirati i zaboraviti ovu važnu činjenicu u današnjem brzom svijetu. Pronalaženje ravnoteže i održavanje dobrobiti može biti izazovno. Ipak, odgovor za upravljanje stresom i poboljšanje našeg cjelokupnog zdravlja mogao bi biti jednostavniji nego što mislimo. Zamislite da izađete u bujni zeleni park, osjetite kako vam svježi zrak ispunjava pluća i čujete nježno šuštanje lišća. Sada kombinirajte to spokojno okruženje s okrepljujućim naletom endorfina iz brzog hodanja ili trčanja. Ova kombinacija tjelesne aktivnosti i prirode može duboko utjecati na vaše tijelo i um.

Naš moderni način života često nas ograničava na stolove i ekrane, što dovodi do fizičkog i psihičkog umora. Pritisci na poslu mogu se akumulirati, manifestirajući se kao stres, izgaranje i pogoršanje mentalnog zdravlja. Međutim,

uključivanje redovite tjelesne aktivnosti i uranjanje u prirodu mogu biti moćni protuotrovi. Tjelesne aktivnosti ne samo da jačaju naše tijelo, već također potiču otpuštanje neurotransmitera poput endorfina, koji djeluju kao prirodni podizači raspoloženja. Istovremeno, vrijeme provedeno u prirodi nudi predah od svakodnevnih briga, usmjerava naš fokus na prirodne ljepote oko nas i potiče stanje opuštenosti i mira.

Dok se krećemo kroz ovu temu, naučit ćete kako čak i male promjene mogu napraviti značajnu razliku. Razmislite o jednostavnosti jutarnjeg trčanja kroz lokalni park ili vikend pješaćenja s prijateljima. Ove aktivnosti ne samo da poboljšavaju tjelesno zdravlje poboljšanjem kardiovaskularne funkcije i izgradnjom snage mišića, već također daju mentalni poticaj smanjenjem simptoma tjeskobe i depresije. Veza između fizičkog kretanja i mentalne jasnoće je duboka - svaki korak koji poduzmete pomaže vam razbistriti um, omogućujući veću usredotočenost i kreativnost u vašim svakodnevnim zadacima.

Štoviše, provođenje vremena u prirodi može resetirati vašu pažnju, pomažući vam da se oslobodite iz kruga stalnih briga i negativnih misli.

U ovom treningu istražiti ćemo kako ovi elementi — tjelesna aktivnost i vrijeme u prirodi — utječu na vas na fiziološkoj razini, utječući na sve, od našeg kardiovaskularnog zdravlja do naših kognitivnih funkcija. Istražiti ćemo znanost koja stoji iza toga kako tjelovježba podiže razinu energije i izoštrava naš um te kako priroda pruža utočište koje smiruje naše živce i pomlađuje naš duh. Kroz primjere iz stvarnog života, znanstvene uvide i praktične vježbe, opremit ćemo vas znanjem i alatima kako biste tjelesnu aktivnost i vrijeme u prirodi učinili sastavnim dijelom svoje rutine,

utirući put živahnijem i ispunjenijem životu. Nadamo se da ćete do kraja ove teme dublje razumjeti kako iskoristiti ove prirodne alate da poboljšate svoje blagostanje, upravljate stresom i spriječite izgaranje.

Bez obzira jeste liiskusni fitness entuzijast ili netko tko želi uključiti više aktivnosti u svoj život, te jeste li strastveni ljubitelj prirode ili tek počinjete istraživati prirodu, ovaj trening nudi vrijedne uvide i praktične strategije za sve.

Krenimo zajedno na ovo putovanje i otkrijmo kako prihvaćanje tjelesnih aktivnosti i ljekovite moći prirode može dovesti do zdravijeg, sretnijeg i uravnoteženijeg života.



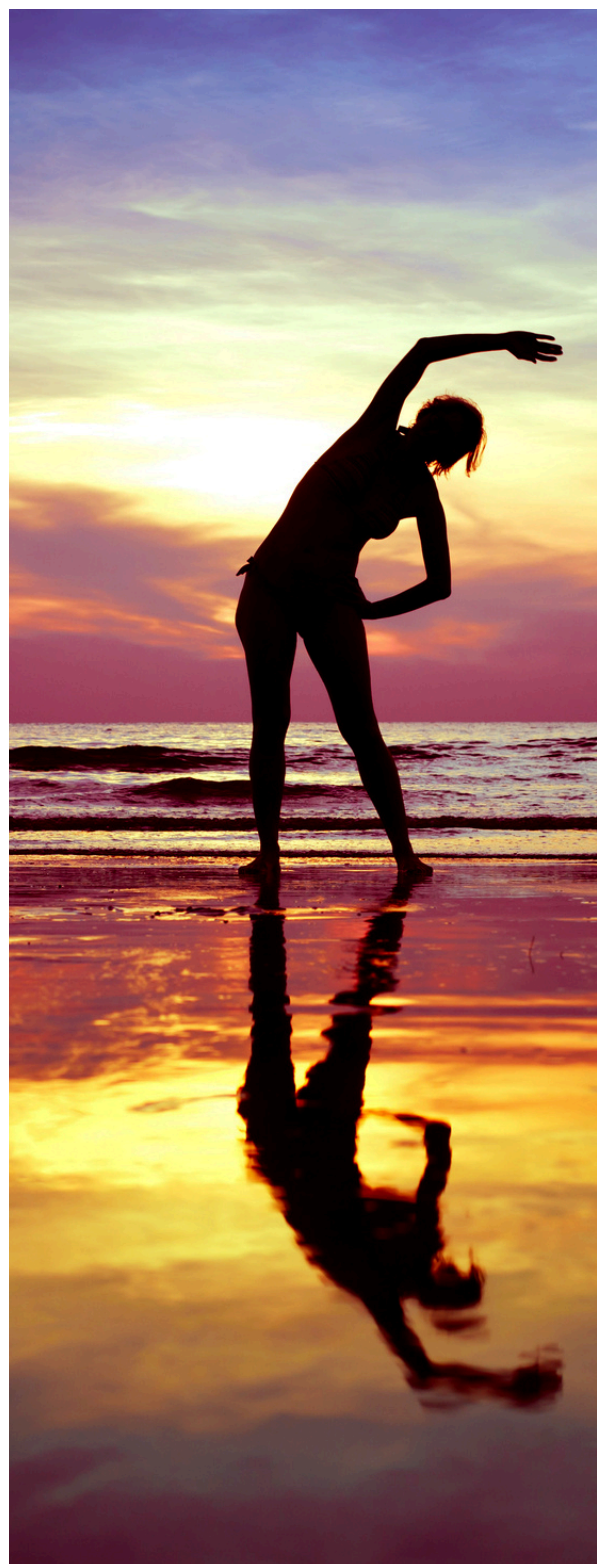
TJELESNE AKTIVNOSTI: UTJECAJ NA LJUDSKO TIJELO I MENTALNO ZDRAVLJE

Razumijevanje što je na kocki

Ljudsko tijelo jednostavno nije građeno za sjedilački način života. Od naše skeletne strukture - do mišića, zglobova, krvi i dišnog sustava, ljudi su jasno "dizajnirani" da se kreću.

Dugotrajno sjedenje postalo je uobičajen aspekt modernog života, osobito za one koji rade u uredskim okruženjima, ali može imati štetne učinke na fizičko i mentalno zdravlje. Dugotrajno sjedenje može dovesti do lošeg držanja, bolova u leđima i ukočenosti mišića. Još kritičnije, povezuje se s povećanim rizikom od razvoja kroničnih stanja poput pretilosti, bolesti srca, dijabetesa, pa čak i određenih vrsta raka. Nedostatak kretanja usporava metabolizam, smanjuje cirkulaciju i može pridonijeti razvoju krvnih ugrušaka, zbog čega je redovito kretanje ključno za očuvanje cjelokupnog zdravlja.

Pravljenje pauza za ustajanje, istezanje ili hodanje može značajno ublažiti negativne učinke dugotrajnog sjedenja.





Ove aktivnosti pomažu poboljšati cirkulaciju, smanjiti napetost mišića i poboljšati mentalnu jasnoću i fokus. Čak i kratki, česti odmor mogu napraviti značajnu razliku, pomažući u održavanju razine energije i sprječavanju fizičke nelagode povezane s dugim razdobljima neaktivnosti. Uključivanje redovitog kretanja u vašu dnevnu rutinu jednostavan je, ali učinkovit način da podržite svoje tijelo i mozak, što dovodi do poboljšanja dobrobiti i produktivnosti, posljedično - upravljanja stresom.

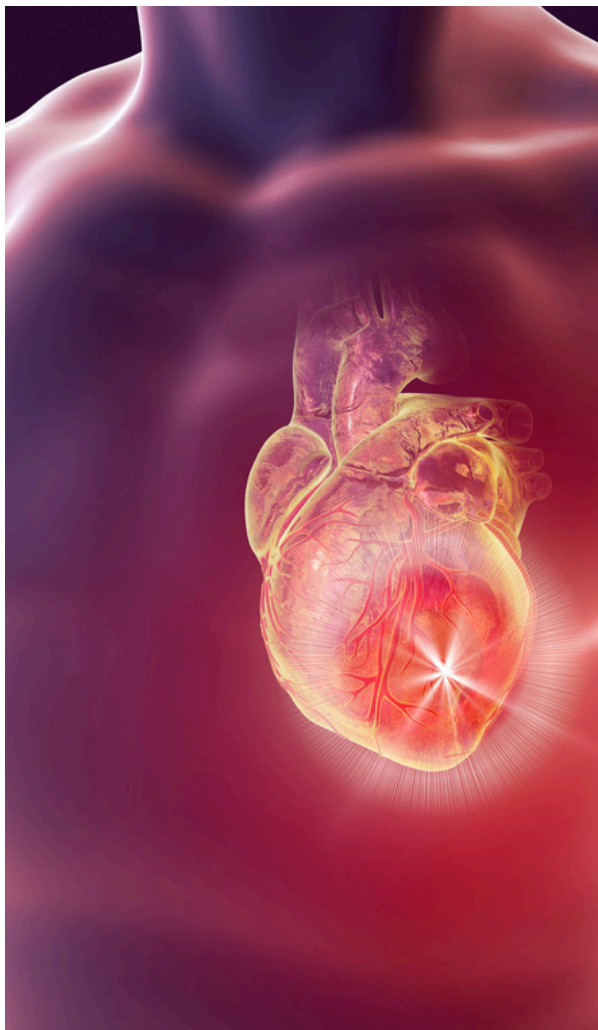
Nije teško razumjeti zašto bi postizanje ovih smjernica moglo biti izazov budući da većinu naših budnih sati provodimo na poslu sjedeći za stolom ili čučajući nad računalom. U stvari, istraživanja sugeriraju da samo 21% odraslih zadovoljava smjernice o 150 minuta tjedne aktivnosti. Još uvijek mislite da ovo nije vaša stvar? Možda vam treba još malo uvjeravanja? Provjerimo znanost iza toga.

Kardiovaskularno zdravlje

Redovita tjelesna aktivnost značajno doprinosi zdravlju kardiovaskularnog sustava. Kardiovaskularni sustav, koji uključuje srce i krvne žile, odgovoran je za dostavu kisika i hranjivih tvari u tkiva u cijelom tijelu i uklanjanje otpadnih tvari. Kada vježbate, otkucaji vašeg srca se povećavaju kako bi pumpali više krvi, a kao rezultat toga, više kisika se transportira do vaših mišića.

Otkucaji srca i udarni volumen

Vježbanje povećava broj otkucaja srca (broj otkucaja u minuti) i udarni volumen (količinu krvi koja se pumpa sa svakim otkucajem). Tijekom vremena, ove prilagodbe poboljšavaju minutni volumen srca (ukupni volumen krvi koji srce pumpa u minuti), čineći srce učinkovitijim u isporuci kisika i hranjivih tvari tkivima. Povećana potražnja za kisikom tijekom vježbanja dovodi do fizioloških promjena, kao što je povećanje mase srčanog mišića (hipertrofija) i pojačana kontraktilnost, omogućujući srcu da učinkovitije pumpa.



Profili kolesterola i lipida

Redovita tjelovježba pomaže regulirati profile lipida snižavanjem lošeg kolesterola (LDL) i povećanjem dobrog kolesterola (HDL). Ova ravnoteža smanjuje rizik od ateroskleroze (nakupljanje plakova u stjenkama arterija), što može dovesti do srčanog i moždanog udara. Tjelovježba također poboljšava metabolizam triglicerida, smanjujući njihovu razinu u krvi, što dodatno smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Upalni markeri

Tjelesna aktivnost smanjuje razine upalnih markera poput C-reaktivnog proteina (CRP), smanjujući rizik od kroničnih kardiovaskularnih bolesti. Kronična upala ključno pridonosi razvoju kardiovaskularnih bolesti, a redovita tjelovježba pomaže modulirati imunološki odgovor, potičući protuupalno stanje.

Mišićna snaga i izdržljivost

Mišićna snaga i izdržljivost bitne su komponente tjelesne spremnosti. Snaga se odnosi na maksimalnu silu koju mišić može proizvesti u jednom naporu, dok se izdržljivost odnosi na sposobnost mišića da izdrži ponovljene kontrakcije tijekom vremena.

Vrste mišićnih vlakana

Postoje dvije primarne vrste mišićnih vlakana:

- Tip I (sporotrzajuće) i
- Tip II (brzotrzajući).

Vlakna tipa I učinkovitija su u korištenju kisika za stvaranje goriva za kontinuirane, produžene kontrakcije mišića tijekom dugog vremena. Oni su vitalni za aktivnosti izdržljivosti poput trčanja na duge staze.

Vlakna tipa II, s druge strane, prikladnija su za kratke nalete snage ili brzine, poput sprinta ili dizanja utega.

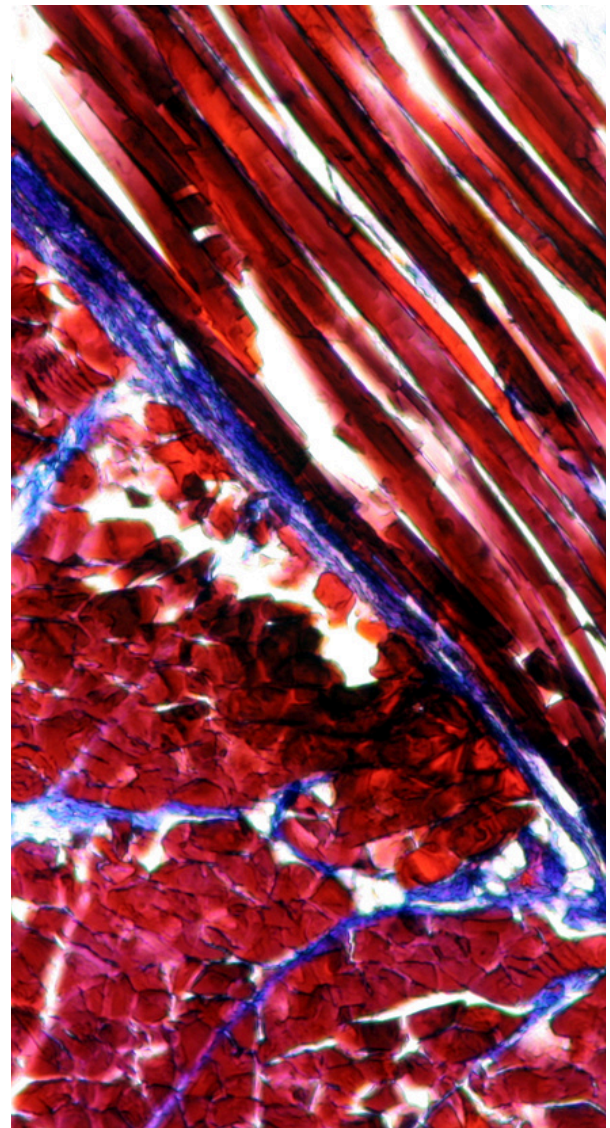
Hipertrofija

Trening snage izaziva hipertrofiju, povećanje veličine mišića zbog povećanja pojedinih mišićnih vlakana. Ovaj proces pokreću mehanička napetost, oštećenje mišića i metabolički stres tijekom vježbi otpora.

Tijelo reagira popravljanjem oštećenih mišićnih vlakana putem staničnog procesa gdje se mišićna vlakna spajaju, povećavajući masu i površinu poprečnog presjeka mišića. Satelitske stanice (mišićne matične stanice) igraju ključnu ulogu u obnavljanju i rastu mišića, pridonoseći povećanju veličine mišićnih vlakana.

Neuromuskularne prilagodbe

Redoviti trening otpora poboljšava komunikaciju između živčanog sustava i mišića. Poboljšana neuromuskularna učinkovitost omogućuje bolju koordinaciju i aktivaciju mišićnih vlakana tijekom tjelesne aktivnosti, što dovodi do povećanja snage i izdržljivosti. Stoga regrutiranje motornih jedinica (aktivacija dodatnih mišićnih vlakana) postaje učinkovitije, što omogućuje veću proizvodnju sile i održivu mišićnu aktivnost.



Metaboličke prilagodbe

Vježbanje potiče mitohondrijsku biogenezu (stvaranje novih mitohondrija unutar stanica). Mitohondriji su elektrane stanica koje proizvode ATP (adenozin trifosfat), energetske valute stanice. Povećanje gustoće mitohondrija povećava sposobnost mišića da aerobno proizvodi energiju, čime se poboljšava izdržljivost. Poboljšani oksidacijski kapacitet omogućuje mišićima da učinkovitije koriste kisik, odgađajući pojavu umora tijekom dugotrajnog vježbanja.



Respiratorna poboljšanja

Dišni sustav, koji uključuje pluća i dišne puteve, igra ključnu ulogu u dopremanju kisika u krvotok i uklanjanju ugljičnog dioksida iz tijela. Redovita tjelesna aktivnost povećava učinkovitost i kapacitet dišnog sustava. Kako točno? Hajdemo saznati.



Učinkovitost ventilacije

Vježbanje povećava potražnju za kisikom, što dovodi do povećanja disajnog volumena (količina zraka udahnuta ili izdahnuta u jednom dahu) i brzine disanja (broj udisaja u minuti). S vremenom ove prilagodbe poboljšavaju ukupnu učinkovitost ventilacije. Poboljšana funkcija pluća omogućuje veći unos kisika i izbacivanje ugljičnog dioksida, podržavajući stalnu tjelesnu aktivnost.

Učinkovitost ventilacije

Alveole su malene zračne vrećice u plućima u kojima se odvija izmjena plinova. Redovita tjelesna aktivnost potiče rast kapilara oko alveola, povećavajući površinu za izmjenu plinova.

To rezultira učinkovitijim unosom kisika i uklanjanjem ugljičnog dioksida. Povećana kapilarna mreža također poboljšava difuzijski kapacitet pluća, omogućujući bolju dostavu kisika u krvotok.

Korištenje kisika

Tjelesna aktivnost povećava sposobnost mišića da izvlače i koriste kisik iz krvi, proces poznat kao arteriovenska razlika u kisiku (razlika $a-vO_2$).

Povećana razlika $a-vO_2$ znači da mišići koriste više kisika tijekom vježbanja, poboljšavajući ukupni aerobni kapacitet.

Ova prilagodba ključna je za izvedbu izdržljivosti jer omogućuje stalnu proizvodnju energije tijekom produljene tjelesne aktivnosti.

Poboljšano iskorištavanje kisika također podržava poboljšanu izdržljivost i performanse u aerobnim i anaerobnim aktivnostima, omogućujući pojedincima da izdrže više razine tjelesnog napora tijekom duljeg razdoblja.



Dijafragma i interkostalni mišići

Ovi mišići igraju vitalnu ulogu u mehanici disanja. Vježba jača dijafragmu i međurebarne mišiće, poboljšava njihovu izdržljivost i smanjuje napor potreban za disanje. Ova prilagodba posebno je korisna za osobe s respiratornim stanjima, poput astme ili kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB). Poboljšana mišićna snaga i izdržljivost olakšavaju dublje i učinkovitije disanje, povećavajući ukupnu učinkovitost disanja.

A man with a beard, wearing a white t-shirt, is lying on a light-colored sofa. He is holding a clear glass bowl filled with yellow potato chips and is eating from it. His eyes are closed, and he has a relaxed expression. The background is a plain, light-colored wall.

tjelesna neaktivnost jedan je od vodećih uzroka smrti u svijetu, povezan s prekomjernom

5,3
milijuna
smrtni
slučajevi

svake godine diljem svijeta

Tjelesna neaktivnost jedan je od vodećih promjenjivih čimbenika rizika za globalnu smrtnost. Globalno se procjenjuje da je tjelesna neaktivnost odgovorna za 6% tereta koronarne bolesti srca. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira tjelesnu aktivnost kao "svaki tjelesni pokret proizveden od strane skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije". Kako bi se postigla zdravstvena korist, WHO preporučuje da zdrave odrasle osobe u dobi od 18 do 64 godine trebaju akumulirati najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta svaki tjedan.

POKRENI SE!

Koliko trebam vježbati?

Globalne procjene pokazuju da se 1 od 3 odrasle osobe i 81% adolescenata ne bavi dovoljno tjelesnom aktivnošću. Jeste li i vi jedan od njih? Počnite s ograničavanjem vremena sjedenja.

150

minuta
tjedno

TRUDNICE I PORODILJE



150-300

minuta
tjedno

ODRASLI I STARIJI
ODRASLI



OSTALO).

60

minuta
dnevno

DJECA I ADOLESCENTI



najmanje

dana u
tjednu

ODRASLE OSOBE



najmanje

dana u
tjednu

STARIJE ODRASLE OSOBE



300 plus

minuta
tjedno

SVI KOJI MOGU





*TJELOVJEŽBA JE NAJMOĆNIJI I
NEDOVOLJNO KORIŠTEN
ANTIDEPRESIV, A I BESPLATNA
JE.*

Dr. John J. Ratey

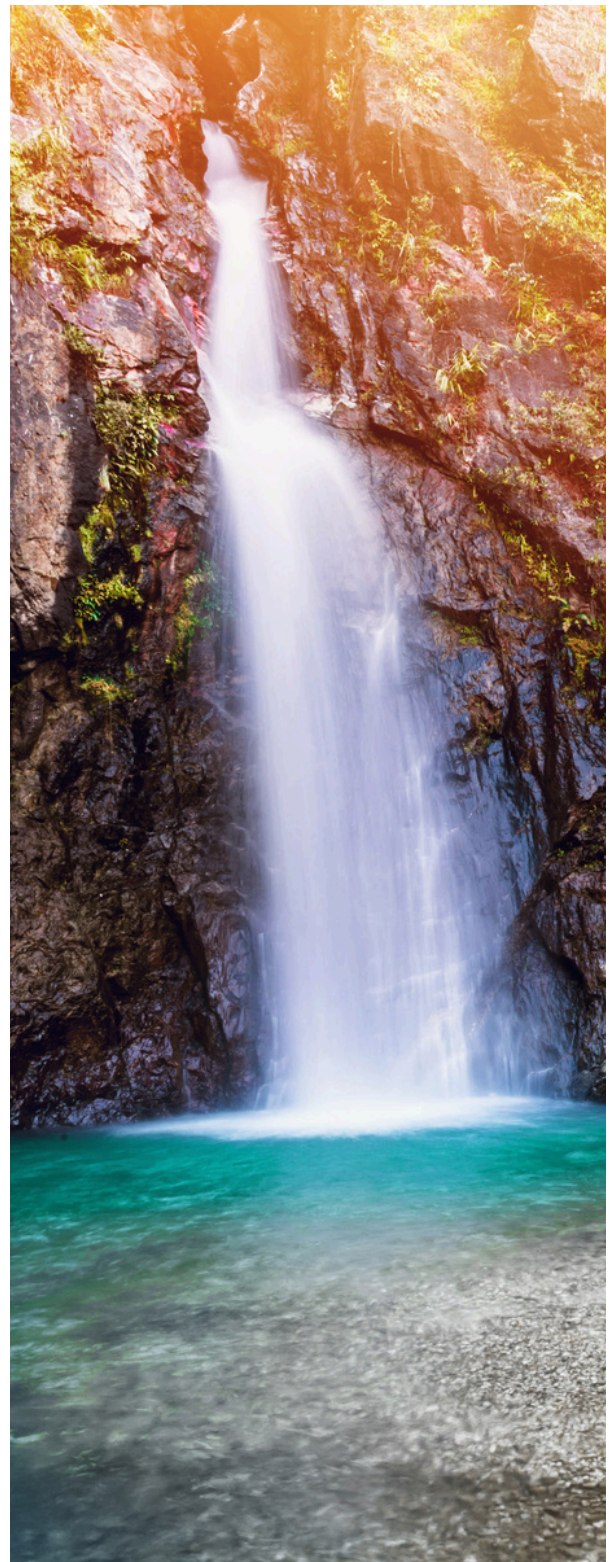
**Profesor na Harvard Medical School i autor knjige "Spark: The
Revolutionary New Science of Exercise and the Brain"**

VRIJEME U PRIRODI: UTJECAJ NA LJUDSKO TIJELO I MENTALNO ZDRAVLJE

Veza stara koliko i vrijeme

Ljudi imaju intrinzičnu vezu s prirodom, vezu koja je iskovana tijekom tisuća godina evolucije. Većinu ljudske povijesti naši su preci živjeli u bliskom kontaktu s prirodnim okruženjima, oslanjajući se na zemlju za hranu, sklonište i preživljavanje. Ova duboko ukorijenjena veza ugrađena je u našu biologiju i psihologiju, utječući na to kako reagiramo na svijet oko nas. Ovo nije nešto što se lako ignorira.

Danas je naša nepovezanost s prirodom dublja nego ikada. Većinu dana provodimo u zatvorenom prostoru, okruženi umjetnim okruženjima koja mogu povećati našu razinu stresa i umanjiti naš osjećaj dobrobiti. Ipak, rješenje za mnoge naše moderne stresore leži u nečemu tako jednostavnom i pristupačnom kao što je ponovno povezivanje sa svijetom prirode. Istraživanja sve više podupiru ideju da priroda nije samo luksuz, već nužna za mentalno i fizičko zdravlje. Kad bismo mogli uključiti vrijeme provedeno u prirodnim okruženjima u naše svakodnevne rutine, mogli bismo se suprotstaviti negativnim utjecajima



našeg užurbanog načina života, pronalazak utjehe, pomlađivanja i osjećaja mira koji samo priroda može pružiti. U ovom ćemo dijelu istražiti kako se ta ključna povezanost s prirodom može iskoristiti za učinkovito upravljanje stresom povezanim s poslom, poboljšanje općeg blagostanja i uspostavljanje ravnoteže.

Hipoteza biofilije i smanjenje stresa kroz izlaganje prirodi

Osamdesetih godina prošlog stoljeća, poznati biolog E.O. Wilson je došao do ove briljantne hipoteze: da ljudi imaju urođenu, biološki vođenu sklonost prema prirodi i živim organizmima.



Sam pojam "biofilija" dolazi od grčkih riječi "bios", što znači život, i "philia", što znači ljubav ili privrženost, što u biti znači "ljubav prema životu ili živim sustavima". Ova veza nije samo kulturološka ili estetska to je temeljni dio naše biologije koji je ranim ljudima dao sve što im je potrebno za preživljavanje, i kao rezultat toga, naši mozgovi su evoluirali da pozitivno reagiraju na prirodno okruženje često osjećamo smirenost i blagostanje kada smo u prirodi - to nam je u DNK.

Istraživanja su pokazala da izloženost prirodi može smanjiti stres, sniziti krvni tlak i poboljšati raspoloženje. Također može poboljšati kognitivnu funkciju i obnovu pažnje. Hipoteza pruža okvir za razumijevanje zašto je priroda tako učinkovita u promicanju mentalnog i fizičkog zdravlja i zašto naša nepovezanost s prirodom u modernim urbanim sredinama može pridonijeti porastu zdravstvenih problema povezanih sa stresom.

Kada provodimo vrijeme u prirodi, bavimo se okruženjima s kojima su naša tijela i umovi dizajnirani za interakciju. Dokazano je da prirodne postavke snižavaju razine kortizola, primarnog hormona stresa u tijelu. Izloženost zelenim površinama također može smanjiti krvni tlak, usporiti otkucaje srca i ublažiti napetost mišića.

“

**U svakom hodu u
prirodi čovjek
dobiva daleko više
nego što traži.**

-
John Muir



Psihološke dobrobiti

Na psihološkoj razini, priroda ima moć vratiti našu pažnju i mentalnu jasnoću. Urbana okruženja često su ispunjena podražajima koji zahtijevaju našu pozornost, što dovodi do kognitivnog preopterećenja i stresa. Nasuprot tome, prirodno okruženje pruža ono što psiholozi nazivaju "blagom fascinacijom" - prizore koji nježno zaokupljaju našu pažnju, a da nas ne preplave. To omogućuje našim umovima da se odmore, oporave i resetiraju, što je bitno za učinkovito upravljanje stresom.

Boravak u prirodi potiče svjesnost, praksu potpune prisutnosti u trenutku. Osjetna iskustva prirode - čuti pjev ptica, osjetiti vjetar na svojoj koži ili osjetiti miris svježeg borovine - uvlače nas u sadašnjost, pomažu u smirivanju uma i smanjuju neprestano mentalno brbljanje koje često prati stres. Ovaj pojačani osjećaj prisutnosti i svjesnosti pomaže prekinuti krug negativnih misli i briga, dodatno smanjujući razinu stresa. Kako se sada osjećate čak i samo čitajući o tome?

S druge strane, kulturološki, ljudi su dugo koristili prirodu kao mjesto za razmišljanje, liječenje i okupljanje zajednice. Bilo da se radi o šetnji parkom, pješaćenju u planinu ili jednostavnom sjedenju uz vodu, ove aktivnosti ne samo da smanjuju stres, već i

ponovno nas povezati s našom urođenom ljudskom prirodom i jedne s drugima. Društvene veze, poticane u prirodnom okruženju, presudne su za emocionalnu podršku i oslobađanje od stresa.

Svi ovi fiziološki odgovori ukazuju na pomak s načina "bori se ili bježi", koji je izazvan stresom, na način "odmori se i probavi", koji je povezan s opuštanjem i oporavkom.



Boravak u prirodi nudi jedinstvenu priliku za odvajanje od stresora svakodnevnog života i ponovno povezivanje s okolinom. Pogledajte popis u nastavku kako biste otkrili neke od ključnih prednosti.

01

Snižavanje krvnog tlaka i otkucaja srca

Dokazano je da boravak u prirodnom okruženju snižava krvni tlak i smanjuje broj otkucaja srca, što su ključni pokazatelji opuštenosti i smanjenog stresa. Umirujući prizori, zvukovi i mirisi prirode pokreću parasimpatički živčani sustav koji je odgovoran za tjelesni odmor i probavu. Ovaj sustav se suprotstavlja odgovorima simpatičkog živčanog sustava izazvanim stresom, što dovodi do smanjenja krvnog tlaka i otkucaja srca.



02

Smanjenje napetosti mišića

Priroda potiče tjelesno

opuštanje, što dovodi do smanjenja napetosti mišića. Izloženost prirodnom okruženju može smanjiti fizičke manifestacije stresa, poput zategnutosti mišića i napetosti, potičući opušteno stanje uma i tijela. Prirodno okruženje, oslobođeno buke i zahtjeva urbane sredine, omogućuje tijelu da se učinkovitije oslobodi napetosti.



03

Smanjeni simptomi anksioznosti i depresije

Redovito izlaganje prirodi povezano je sa smanjenjem simptoma tjeskobe i depresije. Evo zašto: izloženost prirodi potiče proizvodnju serotonina i endorfina, neurotransmitera koji su ključni za regulaciju raspoloženja i borbu protiv osjećaja tjeskobe i depresije. Vrijeme u zelenim površinama može

također smanjuju aktivnost u regijama mozga povezane s ruminacijom, što često pogoršava probleme mentalnog zdravlja.

04

Poboljšano raspoloženje i emocionalno blagostanje

Boravak u prirodi može dovesti do trenutnog i trajnog poboljšanja raspoloženja i općeg emocionalnog blagostanja. Umirujući učinak prirode, u kombinaciji s tjelesnom aktivnošću, potiče proizvodnju kemikalija koje popravljaju raspoloženje poput dopamina i serotonina.

Ova kombinacija ne samo da podiže raspoloženje, već i povećava otpornost na stres, olakšavajući održavanje emocionalne ravnoteže u radnom okruženju pod visokim pritiskom.



05

Prijeđite s negativnih misli na prirodnu ljepotu

Priroda pruža mentalni odmor od misli koje izazivaju stres, dopuštajući pomak fokusa prema pozitivnijim i mirnijim podražajima. Prirodno okruženje nudi niz nježnih, privlačnih podražaja koji bez napora privlače pozornost, pomažući odvratiti um od negativnih obrazaca mišljenja i stresa. Ova promjena omogućuje umu da se odmori i oporavi od kognitivnog umora uzrokovanog stalnim stresom.



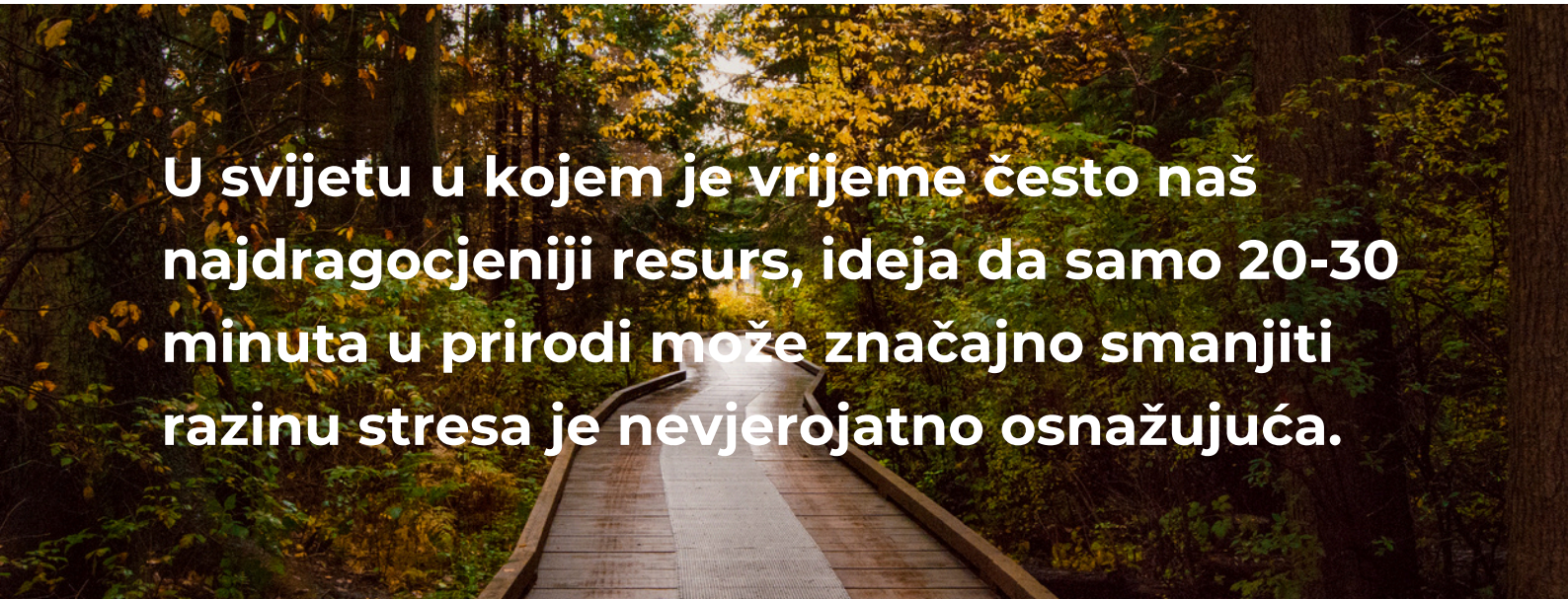
Priroda - lijek protiv stresa

Revolucionarna studija objavljena u Journal of Environmental Psychology 2019. nudi uvjerljive dokaze da bi priroda mogla biti upravo protuotrov koji nam treba. Ovo istraživanje pruža dragocjene uvide u to kako čak i kratke interakcije s prirodom mogu značajno smanjiti razinu stresa, posebice smanjenjem kortizola ili kako ga mi poznajemo - hormona stresa.

Studija je regrutirala raznoliku skupinu sudionika i uputila ih da uzimaju "pilule prirode" - to jest, da provedu 20-30 minuta na otvorenom u prirodnom okruženju najmanje tri puta tjedno. Ono što je važno, od sudionika je zatraženo da te pauze ne ometaju kao što su vježbanje, čitanje ili korištenje elektroničkih uređaja. Cilj je bio potpuno uroniti u svoje prirodno okruženje, dopuštajući im da dožive prirodu u njezinom najčišćem obliku.

Rezultati su bili zapanjujući. Istraživači su otkrili da je provođenje samo 20-30 minuta u prirodi dovelo do značajnog smanjenja razine kortizola, pri čemu se najznačajniji pad dogodio unutar tog vremenskog okvira. I nakon 30 minuta koristi su se nastavile, ali sporije, što ukazuje da čak i kratko razdoblje provedeno u prirodi može imati snažan utjecaj na tjelesnu reakciju na stres. Podaci su pokazali da je razina kortizola u prosjeku pala za otprilike 21% tijekom ovih odmora u prirodi, naglašavajući potencijal ovih kratkih prekida u ublažavanju učinaka stresa.

Jedan od najfascinantnijih aspekata studije bili su njezini nalazi o univerzalnom učinku prirode. Sudionici su odabrali niz prirodnih okruženja za svoje stanke—od bujnih parkova i vrtova do skromnijih zelenih površina, pa čak i područja sa samo nekoliko prirodnih elemenata. Unatoč razlikama u okruženjima, koristi od smanjenja stresa bile su dosljedne u cijelom području. To sugerira da je prisutnost same prirode, a ne bilo koje specifične vrste okoliša, ključni čimbenik u ublažavanju stresa.



U svijetu u kojem je vrijeme često naš najdragocjeniji resurs, ideja da samo 20-30 minuta u prirodi može značajno smanjiti razinu stresa je nevjerojatno osnažujuća.

JESTE LI ZNALI

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow coat and dark pants, is walking away from the camera on a wide, sandy beach. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The ocean is visible in the distance, and there are some trees on the left side of the frame. The overall mood is peaceful and serene.

SVAKODNEVNO HODANJE MOŽE SMANJITI RIZIK OD SRČANIH BOLESTI DO 19%?

Samo 30 minuta hodanja svaki dan može smanjiti rizik od srčanih bolesti do 19%" temelji se na istraživanju koje ističe kardiovaskularne dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti. Hodanje je jedan od najjednostavnijih i najpristupačnijih oblika tjelovježbe, a igra važnu ulogu ključnu ulogu u očuvanju zdravlja srca. Hodanje, posebno u prirodnim okruženjima, pomaže u smanjenju razine stresa potičući oslobađanje endorfina i snižavanje razine kortizola.

NASTAVI HODATI

Suzana H. Nagawale

STUDIJA SLUČAJA

Ispitivanje srčanog stila života dr. Deana Ornisha

Dr. Dean Ornish proveo je ispitivanje Lifestyle Heart Trial, koje je bilo revolucionarno istraživanje objavljeno u Lancetu 1990. godine. Studija je ispitivala učinke promjena načina života, uključujući tjelesnu aktivnost, na pacijente s koronarnom arterijskom bolešću.

Skupina od 48 pacijenata s umjerenom do teškom koronarnom arterijskom bolešću uključena je u studiju. Sudionici su bili podijeljeni u dvije grupe:

1. Eksperimentalna skupina slijedila je opsežan program promjene načina života koji je uključivao:

- Niskomasna, cjelovita hrana, biljna prehrana.
- Umjerena aerobna vježba (npr. hodanje 30 minuta dnevno).
- Tehnike upravljanja stresom (npr. joga, meditacija).
- Prestanak pušenja.
- Socijalna podrška.

2. Kontrolna skupina primila je standardnu medicinsku skrb, uključujući savjete da slijedi smjernice Američkog udruženja za srce.

Dakle, što se dogodilo? Rezultati su bili vrlo zanimljivi:

- **Kardiovaskularno zdravlje:** Nakon godinu dana, sudionici u eksperimentalnoj skupini pokazali su značajno smanjenje začepljenja koronarnih arterija. U prosjeku je došlo do smanjenja učestalosti angine (bolova u prsima) za 37,2%, a jačina blokada smanjena je za 4,5%. Nasuprot tome, kontrolna skupina doživjela je pogoršanje blokada koronarnih arterija.
- **Mišićna snaga i izdržljivost:** Sudionici koji su se pridržavali režima vježbanja iskusili su poboljšanja u fizičkoj kondiciji i izdržljivosti, što je izmjereno testovima tolerancije na vježbanje.
- **Respiratorna poboljšanja:** Poboljšana kardiovaskularna učinkovitost neizravno je poboljšala respiratornu funkciju. Poboljšana tjelesna spremnost sudionika

vjerojatno pridonio boljoj općoj funkciji pluća, iako specifična respiratorna mjerenja nisu bila primarni fokus studije.

- **Mentalno zdravlje i opća dobrobit:** Eksperimentalna skupina je izvijestila o značajnim poboljšanjima u psihološkoj dobrobiti, uključujući smanjenje stresa, anksioznosti i depresije. Te su promjene pripisane kombiniranim učincima tjelovježbe, prehrane, upravljanja stresom i socijalne podrške.

Ključna poruka

Ispitivanje Lifestyle Heart Trial pružilo je uvjerljive dokaze da su sveobuhvatne promjene načina života, uključujući redovitu tjelesnu aktivnost, izvrstan način upravljanja stresom i mogu značajno poboljšati kardiovaskularno zdravlje i opću dobrobit. Studija dr. Ornisha pokazala je da intervencije u načinu života mogu ne samo zaustaviti, već potencijalno preokrenuti napredovanje bolesti koronarnih arterija.

Pokušajte:

- ✓ izađi van i hodaj
30 minuta
- ✓ pokušajte voziti
bicikl i plivati
30 minuta



Izvor: Ornish, D., Brown, S. E., Scherwitz, L. W., Billings, J. H., Armstrong, W. T., Ports, T. A., ... & Gould, K. L. (1990.). Mogu li promjene načina života preokrenuti koronarnu bolest srca? Suđenje za životni stil srca. Lancet, 336(8708), 129-133. DOI:10.1016/0140-6736(90)91656-U.

Za daljnje čitanje studiju možete pronaći ovdje.



POZIV NA AKCIJU

Malim i jednostavnim stvarima

Uključivanje kratkih šetnji i pauza za kretanje u vašu svakodnevnu radnu rutinu nije samo malo vježbanja; radi se o poboljšanju vaše ukupne produktivnosti, kreativnosti i dobrobiti. Redovita, kratka tjelovježba tijekom dana može prekinuti ciklus nakupljanja stresa, sprječavajući nakupljanje napetosti koja često dovodi do sagorijevanja. Ove vježbe također nude mentalno resetiranje, dajući vam priliku da se odmaknete od stola, razbistrite um i vratite se zadacima s obnovljenim fokusom i kreativnošću.

PROBAJTE OVO:

- **Sastanci u hodu:** Umjesto da sjedite u konferencijskoj sobi, vodite sastanke u pokretu ili vani. Ustanite i jednostavno hodajte uokolo tijekom telefonskih poziva umjesto da sjedite za stolcem.
- **Penjanje uz stepenice:** Koristite stepenice umjesto dizala. Penjanje uz stepenice odlična je kardiovaskularna vježba i pomaže u jačanju mišića nogu.
- **Ciljevi broja koraka:** postavite dnevni cilj broja koraka, kao što je 10 000 koraka, i pronađite prilike za hodaње tijekom dana. To može uključivati hodaње do kolegijeva stola umjesto slanja e-pošte, kratke šetnje tijekom pauza ili koračanje tijekom telefonskih poziva.

SJEDEĆE DIZANJE NOGU

- Sjednite uspravno u svojoj stolici.

Jednu nogu ispružite ravno i zadržite nekoliko sekundi. Spustite ga natrag ne dopuštajući da dodiruje pod. Ponovite s drugom nogom. Izvedite 10-15 ponavljanja po nozi

1

STOLICA DIPS

- Sjednite na rub stolice držeći se rukama za rub.
- Skliznite zadnjicom sa stolca i spustite tijelo savijanjem laktova.
- Odgurnite se natrag u početni položaj.
- Izvedite 10-12 ponavljanja

2

SJEDEĆI MARŠ

- Sjednite uspravno u svojoj stolici.
- Podignite jedno koljeno što više možete, zatim ga spustite i podignite drugo koljeno.
- Naizmjenično mijenjajte noge, oponašajući kretanje marša.
- Nastavite 1-2 minute.

3

JEDNOSTA VAN URED VJEŽBE

4

CALF RAISES

- Stanite iza svoje stolice i držite se za naslon za podršku.
- Podignite pete od tla i podignite se na prste.
- Zadržite nekoliko sekundi, a zatim se spustite.
- Izvedite 15-20 ponavljanja.

5

ZIDNI SKLEKOVI

- Stanite nekoliko metara od zida i stavite ruke na zid u visini ramena.
- Savijte laktove i nagnite tijelo prema zidu.
- Odgurnite se u početni položaj.
- Izvedite 10-15 ponavljanja.

6

ČUČNJEVI

- Stanite sa stopalima u širini ramena.
- Spustite tijelo kao da sjedite natrag u stolicu, držeći leđa ravnom i koljena iza prstiju.
- Vratite se u stojeći položaj.
- Izvedite 10-15 ponavljanja.

ISTEZANJA VRATOVA

- Sjednite ili stanite uspravno.

Nježno nagnite glavu na jednu stranu, privlačeći uho prema ramenu.

Zadržite 15-20 sekundi i ponovite na drugu stranu. Izvedite 2-3 ponavljanja po strani.

7

SJEDEĆI IZVOJ KRALJEŽNICE

- Sjednite uspravno u stolicu sa stopalima ravno na podu.
- Desnu ruku stavite na naslon stolice, a lijevu na desno bedro.
- Lagano zakrenite gornji dio tijela udesno, gledajući preko ramena.
- Zadržite 15-20 sekundi i ponovite na drugu stranu.
- Izvedite 2-3 ponavljanja po strani.

8

VALJKE OD RAMENA

- Sjednite ili stanite uspravno.
- Okrenite ramena prema naprijed kružnim pokretima 10 ponavljanja.
- Obrnite smjer i okrenite ramena unatrag za 10 ponavljanja.

9

JEDNOST AVAN UKREĐ

VJEŽBE

ISTEZANJE MAČKA-KRAVA U SJEDEĆEM POLOŽAJU

- Sjednite na rub stolice sa stopalima ravno na podu. Stavite ruke na koljena. Udahnite dok savijate leđa i gledate prema gore (položaj krave). Izdahnite dok zaokružujete leđa i privlačite bradu prsima (položaj mačke). Ponavljajte 1-2 minute.

10

PREGIB U SJEDEĆEM POLOŽAJU

- Sjednite na rub stolca sa stopalima ravno na podu i koljenima u širini kukova. Duboko udahnite, zatim polako izdahnite dok se okrećete na bokovima, pružajući ruke prema podu ili ih oslanjajući na noge. Dopustite glavi i vratu da se opuste, pustite prsa da se približe bedrima. Zadržite istezanje 15-30 sekundi. Polako se vratite u uspravan položaj. Ponoviti 2-3 puta.

11

5-DNEVNI IZAZOV

Što kažete na izazov? Raspored u nastavku temelji se na jednostavnim primjerima uredskih vježbi predstavljеним ranije. Također možete početi s malim, radeći samo jednu aktivnost (npr. jutarnju) i početi postupno dodavati ostale. Dizajnirano su kratki. Kombinirajte ili dodajte druge vježbe prema svom radnom okruženju i rasporedu.

PONEDJELJAK

Ujutro: Sjedeće dizanje nogu. 10-15 po nozi.

Poslijepodne: umakanje stolice. 10-15 ponavljanja.

Kraj dana: Sjedeći marš. Nastavite 1-2 min.

UTORAK

Jutro: Calf Raises. 15-20 ponavljanja.

Poslijepodne: Sklekovi na zidu. 10-15 ponavljanja.

Kraj dana: Čučnjevi. 10-15 ponavljanja.

SRIJEDA

Ujutro: istezanje vrata. 2-3 ponavljanja po strani.

Poslijepodne: Rolade s ramena. 10 ponavljanja po smjeru.

Kraj dana: Sjedeći spinalni twist. 2-3 ponavljanja po strani.

ČETVRTAK

Ujutro: Sjedeći pretklon. Ponoviti 2-3 puta.

Poslijepodne: Istezanje mačka-krava u sjedećem položaju. Ponavljajte 1-2 min.

Kraj dana: Sjedeći spinalni twist. 2-3 ponavljanja po strani.

PETAK

Ujutro: sklekovi na zidu. 10-15 ponavljanja.

Poslijepodne: podizanje teladi. 15-20 ponavljanja.

Kraj dana: Chair Dips. 10-12 ponavljanja

ŠUMSKO KUPANJE

Šumsko kupanje ili Shinrin-yoku moćna je praksa koja uključuje uranjanje u šumsko okruženje kako bi se iskoristile blagodati prirode za mentalno i fizičko zdravlje. Porijeklom iz Japana, ova je praksa stekla međunarodno priznanje zbog svoje sposobnosti smanjenja stresa i poboljšanja općeg blagostanja. To uključuje više od same šetnje šumom; radi se o potpunom bavljenju prirodnim okolišem kroz sva vaša osjetila. Provedite 30-60 minuta u šumi ili šumovitom području, usredotočujući se na prizore, zvukove, mirise i teksture okoliša. Praksa potiče spor, svjestan pristup, omogućujući vam da uronite u svijet prirode i iskusite njegove umirujuće učinke.

POČNITE OD:

- 1. Pronađite odgovarajuću šumu:** Pronađite obližnje šumovito područje ili rezervat prirode gdje možete provoditi vrijeme bez ometanja. Područje bi trebalo biti relativno mirno i bez gradske buke.
- 2. Ostavite uređaje iza sebe:** da biste se u potpunosti uključili u prirodu, ostavite svoj telefon i druge elektroničke uređaje ili ih stavite na tiho. To pomaže smanjiti smetnje i poboljšava vašu vezu s okolinom.
- 3. Uključite svoja osjetila:** Dok polako hodate kroz šumu, usredotočite se na osjetilna iskustva:

- **Pogled:** Promatrajte raznolikost zelenih nijansi, teksture kore i uzoraka lišća.
- **Zvuk:** Slušajte šuštanje lišća, cvrkut ptica i druge prirodne zvukove.
- **Miris:** Udahnite zemljane mirise borovine, zemlje i druge šumske arome.
- **Dodir:** Osjetite teksturu lišća, kore i zemlje. Hodajte bosi ako vam je udobno i sigurno.

- 4. Vježbajte svjesnost:** odvojite trenutke da mirno sjedite ili stojite, dopuštajući sebi da budete potpuno prisutni u trenutku. Vježbajte tehnike dubokog disanja i svjesnosti kako biste poboljšali opuštanje.
- 5. Razmislite i opustite se:** Nakon što ste proveli u šumi, odvojite nekoliko minuta da razmislite o tome kako se osjećate. Primijetite sve promjene u svom raspoloženju, razinama stresa i općem osjećaju dobrobiti.

PROCJENA

01.

Koja je jedna od glavnih prednosti kombiniranja tjelesne aktivnosti s boravkom u prirodi?

☐ A- Povećano vrijeme pred ekranom

☐ B- Poboljšano fizičko i mentalno zdravlje

☐ C- Viša razina stresa

02.

Koji se neurotransmiter spominje kao prirodni podizač raspoloženja koji se oslobađa tijekom tjelesne aktivnosti?

☐ A- Serotonin

☐ B- dopamin

☐ C- Endorfini

03.

Kako tjelesna aktivnost utječe na naše tijelo prema uvodu?

☐ A- Smanjuje snagu mišića

☐ B- Potiče otpuštanje neurotransmitera koji poboljšavaju raspoloženje

☐ C- Uzrokuje pad kardiovaskularnog sustava

04.

Što, prema tekstu, može biti posljedica suvremenog načina života koji nas ograničava na stolove i ekrane?

☐ A- Povećana fizička snaga

☐ B- Poboljšana mentalna jasnoća

☐ C- Stres, izgaranje i mentalni umor

05.

Koje vrste tjelesnih aktivnosti se predlažu za poboljšanje fizičkog zdravlja i mentalnog blagostanja?

- ☐ A- Sjedeće aktivnosti
- ☐ B- Samo vježbe za stolom
- ☐ C- Trčanje, brzo hodanje i planinarenje

06.

Od čega vrijeme provedeno u prirodi pomaže da skrenemo fokus?

- ☐ A- Tjelesne aktivnosti
- ☐ B- Kreativni zadaci
- ☐ C- Svakodnevne brige i negativne misli

07.

Kako priroda doprinosi stanju opuštenosti prema uvodu?

- ☐ A- Povećanjem psihičkog stresa
- ☐ B- Omogućujući predah od svakodnevnih briga i promičući mir
- ☐ C- Povećanjem konkurentskog pogona

08.

Koje su dvije dobrobiti tjelesnih aktivnosti spomenute u tekstu?

- ☐ A- Poboljšano zdravlje kardiovaskularnog sustava i smanjeno poboljšanje raspoloženja
- ☐ B- Povećana tjeskoba i smanjena kognitivna funkcija
- ☐ C- Poboljšana kardiovaskularna funkcija i snaga mišića

09.

Koji se aspekt suvremenog načina života ističe kao uzrok stresa i izgaranja?

- ☐ A- Česte aktivnosti na otvorenom
- ☐ B- Sjedeći rad za stolom i produženo vrijeme ispred ekrana
- ☐ C- Redovita tjelesna vježba

10.

Koje su dobrobiti za mentalno zdravlje povezane s boravkom u prirodi, kao što je navedeno u tekstu?

- ☐ A- Pojačani osjećaji depresije i tjeskobe
- ☐ B- Smanjeni simptomi tjeskobe i depresije
- ☐ C- Smanjena kognitivna jasnoća

11.

Kako tjelesna aktivnost utječe na razinu energije i kognitivne funkcije prema uvodu?

- ☐ A- Smanjuje razinu energije i narušava kognitivne funkcije.
- ☐ B- Poboljšava razinu energije i izoštrava kognitivne funkcije.
- ☐ C- Utječe samo na fizičko zdravlje, ali ne i na kognitivne funkcije.

12.

Kako tekst sugerira da tjelesna aktivnost pridonosi mentalnoj jasnoći i usredotočenosti?

- ☐ A- Izazivanjem mentalnog zamora
- ☐ B- Čišćenjem uma i jačanjem fokusa kroz vježbu
- ☐ C- Smanjenjem tjelesne izdržljivosti

ODGOVORI

1-B

2-C

3-B

4-C

5-C

6-C

7-B

8-C

9-B

10-B

11-B

12-B

KLJUČNI PODACI

01

Poboljšano zdravlje kroz kretanje

Redovita tjelesna aktivnost jača tijelo i potiče kognitivne funkcije. Jednostavne aktivnosti poput trčanja ili planinarenja mogu imati značajne zdravstvene prednosti.

02

Poboljšanje fokusa i kreativnosti

Bavljenje tjelesnom aktivnošću i provođenje vremena na otvorenom može razbistriti vaš um. To dovodi do poboljšanog fokusa, kreativnosti i mentalne jasnoće.

03

Endorfini podižu raspoloženje

Tjelesna aktivnost oslobađa endorfine koji djeluju kao prirodni podizaci raspoloženja. Kombinacija tjelovježbe s prirodom može poboljšati fizičko i mentalno zdravlje.

04

Priroda olakšava mentalni napor

Boravak u prirodi pruža psihički odmor od svakodnevnih briga. Pomaže pomaknuti fokus sa stresa i potiče opuštanje.

05

Prirodno okruženje je važno

Veći dio ljudske povijesti uspijevali smo u prirodnim okruženjima. Ponovno povezivanje s prirodom može pomoći u ublažavanju stresa i poboljšanju općeg blagostanja.

KNJIŽNICA IZVORA

Ako morate naučiti jednu stvar iz ove teme treninga je da jednostavno izađete van i dopustite svom tijelu da pokaže da možete kontrolirati stres, prirodno. Međutim, pronašli smo neke druge zanimljive resurse koji vam mogu pomoći da dodatno istražite teme tjelesne aktivnosti i prirode vremena:



PLAVE ZONE

Ovo je dokumentarna serija koja istražuje stil života ljudi u regijama s najdužim životnim vijekom. Ističe važnost prehrane, zajednice i povezanosti s prirodom za dugovječnost i dobrobit.

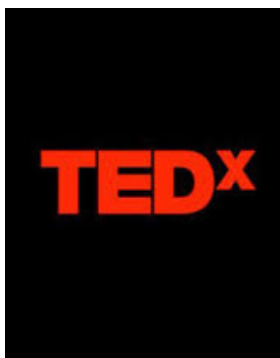
[LINK](#)



SMJERNICE SZO O TJELESNOJ AKTIVNOSTI

Stranica s resursima Svjetske zdravstvene organizacije o tjelesnoj aktivnosti omogućit će vam pristup relevantnim podacima, inicijativama i radnjama od vrijednosti za pojedince i skupine, uključujući poslodavce.

[LINK](#)



OBNOVITE SVOJ MOZAK PRIRODOM

U ovom TEDx govoru, profesor David Strayer je istraživao mjere kognitivne obnove zasnovane na mozgu. On također dijeli svoja otkrića kako dopustiti mozgu da se odmori i obnovi putem prirode.

[LINK](#)

REFERENCE

Bretland, R. J. (2015). Smanjenje izgaranja na radnom mjestu: relativne prednosti kardiovaskularnih vježbi i vježbi otpora. [PMC]. Preuzeto sa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R. i Lavie, C. J. (2018). Promicanje tjelesne aktivnosti i tjelovježbe: JACC serija o promicanju zdravlja. Journal of the American College of Cardiology, 72(14), 1622-1639. Preuzeto sa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718381695>

Osoblje klinike Mayo. (2020., 10. ožujka). Vježbanje i stres: Pokrenite se kako biste kontrolirali stres. Klinika Mayo. Preuzeto sa <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M. i Kompier, M. A. J. (2017.). Sustavni pregled povezanosti tjelesne aktivnosti i izgaranja. 1 Journal of Occupational Health, 59(1), 79-97. Preuzeto sa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721270/>

Pickover, E. (2018., 9. listopada). Značajne stope smrti i bolesti povezane s tjelesnom neaktivnošću. Večernji standard. Preuzeto s <https://www.standard.co.uk/news/uk/substantial-death-disease-linked-physical-inactivity-b926940.html>

Taylor, H. (2023., 15. lipnja). 50+ statistika izgaranja koja će vas šokirati i pokrenuti. Trči. Preuzeto s <https://www.runn.io/blog/burnout-statistics>

Svjetska zdravstvena organizacija, Alati za implementaciju—AKTIVNI alati i resursi. Preuzeto s <https://www.who.int/initiatives/gappa/resources>