

کارگاه آموزشی

مقدمه و بیان موضوع کارگاه:

جامعه‌ی جهانی با سرعت رو به پیری حرکت می‌کند و بعضی از کشورها با درآمد متوسط و کم، با بیشترین شتاب به این سمت حرکت می‌کنند که این مسئله باعث می‌شود تا شکل دادن به یک روند سالم برای پیری و سیستمی برای برآورده کردن نیاز آن‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار شود. این کار، سرمایه‌گذاری برای آینده‌ای است که در آن افراد مسن بتوانند آزادانه زندگی کنند و به کاری که به آن علاقه دارند بپردازند. کاهش فعالیت روزانه در افزایش وزن دخالت دارد. اولین روش برای افزایش سوخت انرژی از طریق فعالیت بدنی است. بیماری‌هایی که بی‌نهایت چاق هستند ممکن است با اجرای فعالیت بدنی سنتی مشکل داشته باشند، اما می‌توانند فعالیت‌هایی که بر اساس وضعیت آنها تطبیق داده شده است مانند انجام حرکات با صندلی، تمرینات بر روی زمین، تمرین یا شنا در آب را انجام دهند. برای اغلب بیماران چاق تمرینات باید به آهستگی و به تدریج شروع شود و به مرور بر شدت آن افزوده گردد. فعالیت بدنی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت تاثیر دارد. انجام فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی نسبت به یک رژیم غذایی بدون فعالیت بدنی بیشتر در کاهش خطر بیماری قلبی عروقی موثر است. فعالیت بدنی حجم چربی بدن را کم می‌کند و از کاهش توده عضلانی که غالباً در طی کاهش وزن رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

فعالیت بدنی یک عامل کلیدی برای حفظ وزن کاهش یافته است. در افراد چاق فعالیت بدنی باید به تدریج شروع شود و از ایجاد جراحات و آسیب اجتناب گردد. تنوع فعالیت بدنی این هدف را رضایت بخش می‌کند. تمام افراد بزرگسال باید یک هدف دراز مدت برای فعالیت بدنی داشته باشند و روزانه در مجموع حداقل ۳۰ الی ۴۵ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهند. البته افزایش فعالیت بدنی یک جزء مهم در درمان کاهش وزن است، اما فعالیت بدنی به تنهایی کمتر از رژیم غذایی، در کاهش وزن در طول ۶ ماه موثر است. عمدتاً کاهش وزن به علت کاهش دریافت انرژی ایجاد می‌شود. فعالیت بدنی در پیشگیری از بازگشت وزن مفیدتر است. به علاوه برای کاهش خطرات بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ نیز، مفید است. تصمیم برای تو صیه به فعالیت بدنی باید بر اساس وضعیت بیماری قلبی و ریوی، سن، نشانه‌ها و عوامل خطر آفرین مرتبط با چاقی گرفته شود؛ چون مقدار فعالیت بر اساس مدت، شدت و تکرار آن ارزیابی می‌شود.

نقش سینرژیست سبک سالم زیستن در به تعویق انداختن پیری

بخش اول : نقش سینرژیست سبک سالم زیستن در به تعویق انداختن پیری		آغاز کارگاه :	
ردیف	سرفصل	مدرس	مدت زمان تقریبی
۱	آشنایی با موتور های محرکه سبک سالم زندگی	دکتر مسعود نصیری	۱۵ دقیقه
۲	شناخت استرس در حوزه پیری		۱۵ دقیقه
۳	شناخت مواد مغذی در پیشگیری سلولی و مولکولی		۲۰ دقیقه
۴	آشنایی با روش های طبخ سالم		۱۵ دقیقه
۵	پلی فنل های رنگین کمانی		۱۵ دقیقه
		مجموع زمان کارگاه	۸۰ دقیقه

نقش سبک سبک سالم زیستن در به تعویق انداختن پیری

آغاز کارگاه :		بخش اول : نقش سبک سبک سالم زیستن در به تعویق انداختن پیری	
مدت زمان تقریبی	مدرس	سرفصل	ردیف
۱۵ دقیقه	دکتر مسعود نصیری	آشنایی با انواع مدل، مدت، ست و شدت تمرینات ورزشی ویژه	۱
۱۵ دقیقه		آشنایی با طراحی تمرینات هوازی و مقاومتی	۲
۲۰ دقیقه		اهمیت نقش رشد عضلانی در بهبود سلامت	۳
۱۵ دقیقه		آشنایی با سندرم متابولیک	۴
۱۵ دقیقه		نقش پکیج معرفی تغذیه و جوان سازی پوست	۵
۸۰ دقیقه	مجموع زمان کارگاه		