

Sağlıklı bir karaciğere geçiş

Hareketsizliğin ve ekran başında geçirilen sürenin azaltılması



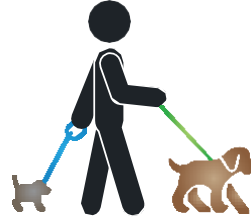
Uzun oturma süresini (her 45 dakikada bir) kısa egzersiz veya aktivite seanslarıyla kesmek önemlidir: 2-3 dakikalık esneme hareketleri, çömelleme (squat) ve zıplama



Günlük aktivitenin artırılması



GÜNLÜK AKTİVİTELER DE BİR FARK YARATIR



HOBİLER FİZİKSEL AKTİVİTEYİ TEŞVİK EDEBİLİR

Egzersiz/Aktivite

(Kaynak: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>)

Yetişkinler (18-64 yaş)

Hareketliliği sürdürmek ve hareketsizliği azaltmak önemlidir. Her gün $\geq 15-30$ dakika öner:

- Terletecek, kalp atış hızını yükselten ve konuşmayı sınırlandıran tempolu egzersizleri hedefleyin.
 - ≥ 2 Gün/hafta kasları güçlendiren aktiviteler:
 - Üst ve alt vücudun ana kas gruplarına odaklanan vücut ağırlığı, direnç bandı, serbest ağırlık veya aletli ağırlık egzersizleri önerin.
- Ek olarak önerilir:
- Stretching (esneme), 60 saniye boyunca tek ayak üzerinde durma ve yoga veya pilates

Yetişkinler (≥ 65 yaş)

Hareketsizliği azaltmak için günlük aktivite/egzersize odaklanın. Hareketliliği/yürümeyi, dengeyi, esnekliği ve gücü geliştirmek için günde $\geq 15-30$ dakika önerilir.

Spesifik öneriler:

Kas güçlendirme için haftada ≥ 2 gün:

- Üst ve alt ekstremite kaslarının güçlendirilmesi için (direnç bandı veya vücut ağırlığı kullanılarak)
 - Yatak hareketliliğini artırmak ve yerden kalkabilme becerisini geliştirmeye yönelik yer egzersizleri
- Eklenmesi iyi:
- Eğitmenlerle yoga veya pilates seansları

Karaciğer minnettar olacak

Fiziksel aktivite karaciğeri ve genel sağlığı iyileştirir.

- ✓ Kilo kaybından bağımsız olarak karaciğer yağlanması azalması
- ✓ Karaciğer enzim seviyelerinde iyileşme
- ✓ Kilo kaybının sürdürülebilir korunması
- ✓ Geliştirilmiş fiziksel kondisyon ve egzersiz toleransı
- ✓ Abdominal yağlanmada azalma

