



NASALUN-AT A BAGI. NASALUN-AT NGA UTEK.

Normal para ti utekmo nga agbaliw kas lumakay wenno bumaket ka. Ti regular a pisikal nga aktibidad ket mabalin nga addaan ti adu a benepisio para ti salun-at agraman ti panangpababa ti peggadmo para ti pannakalipat ti memoria ken pannakaallilaw. Mabalin daytoy a:

- Makatulong kenka a nasaysayaat nga agpanunot
- Makapasayaat ti kalidad ti turogmo ken makatulong kenka a naparpartak a makaturog
- Makapasayaat ti riknam iti kinakaradkad
- Mangkissay kadagiti sintomas ti rurod ken depresion
- Mangpababa iti peggadmo iti sakit nga Alzheimer ken dagiti nainaig a demetia

Amin a porma ken gatad ti pisikal nga aktibidad ket makatulong para ti salun-at dagiti bakbaket wenno laklakay a natataegan. Para ti kangatuan a pagbanagan iti salun-at, dagiti bakbaket wenno laklakay a natataengan ket nasken nga aramiden da ti tallo kadagitoy nga aktibidad:



KABABAAN TI 150 A MINUTOS KADA LAWAS

Maysa a banag a mangpapartak ti pitik ti pusom kas ti nabbatag a pannagna wenno panagsala



KABABAAN TI DUA NGA ALDAW KADA LAWAS

Maysa a banag a mangpapigsa ti lasag kas ti panagmula wenno panagugar kadagiti bandeha ti ehersisio



Maysa a banag a mangpasayaat ti balanse kas ti pannagna iti mukod iti ramay ti saka wenno panagtakder iti maysa a saka

Para ti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan ti Pisikal nga Aktibidad

- **Physical Activity Guidelines for Americans**
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Centers for Disease Control and Prevention – Physical Activity**
<https://www.cdc.gov/physicalactivity>

Maipapan ti Salun-at ti Utek

- **CDC Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Ti proyekto a The Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs ket supsuportaran ti Centers for Disease Control and Prevention iti U.S. Department of Health and Human Services (HHS) kas paset ti gunggona a pinansial a tulong nga agdagup iti \$500,000 a 100 a porsiento a pinonduoan ti CDC/HHS. Dagiti linaon ket dagidiay (dagiti) mannurat ken saan a mangibagi ti opisial a kapanunotan, wenna panangiyendorso ti CDC/HHS, wenna ti Gobierno iti U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

