

## הקדמה

פעילות גופנית מומלצת בכל גיל, על-פי המגבלות הרפואיות, ויש לה חשיבות עליונה בשמירה על הבריאות. לפעילות גופנית סדירה המבוצעת כמה פעמים בשבוע יש יתרונות רבים בשיפור הכושר הגופני ובמניעת מחלות, בעוד היעדר פעילות גופנית מהווה גורם סיכון להתפתחותן. ככל שעולה מינון הפעילות הגופנית, עולה מידת ההגנה במניעת מחלות ועולים היתרונות המופקים מהעיסוק בה. כבר נאמר שיש להקדים תרופה למכה. אין כמו פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא, הכולל גם הרגלי תזונה נכונה והימנעות מהרגלים המסוכנים לבריאות, כדוגמת עישון, למימוש אמירה זו, ואין בנמצא שום תרופה שתשווה לה בתרומתה. במקום להשלים עם ההרגלים הנוכחיים המאופיינים בשעות רבות של ישיבה, כדאי לנסות גישה אחרת.

### הגיע הזמן לזוז!

מדובר בהשקעה משתלמת: שלוש וחצי עד שבע שעות מתוך 168 שעות שבועיות, כ-3 אחוזים מזמנכם, יתרמו רבות לבריאות, לאיכות החיים ולאריכותם.

כתיבת ספר זה הסתיימה ערב יום העצמאות ה-56 למדינת ישראל. פתיחת החגיגות צוינה בטקס הדלקת המשואות שהוקדש לספורט ההישגי והעממי. מקווה אני כי נוסף על הקריאה "לתפארת מדינת ישראל" מצד אלו המקדמים את הספורט ואלו שהגיעו להישגים ספורטיביים מרשימים, נהפוך כולנו בתוך כמה שנים להיות פעילים יותר, ונרים כל אחד לעצמו את נס העיסוק בפעילות הגופנית.

**אני כבר התחלתי - מה איתך?**