



Għandek piz żejded? Jekk iwa, hu sehem fl-*Aerobics* bla hlasi!

Int ikollok piz żejded jekk il-BMI tieghek tkun 25 jew iktar.

$$\text{BMI} = \text{Piz (Kg)} / \text{Tul X Tul (m}^2\text{)}$$

Eżempju maħdum ta' kif tikkalkola l-BMI tieghek:

Jekk tiżen 68kg u int twil/a 157cm (1.57m), aħdem kif ġej:

$$68 \div (1.57 \times 1.57) = 27.6 \quad \text{Mela tista' tapplika!}$$



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium,
Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104

Applikazzjoni!

Isem u kunjom

Indirizz

Eta' (18-il sena jew iktar) I.D. No.

Email BMI (25 jew iktar)

Tul (m) Piz (t'issa) (Kg)

Telefon (*tad-dar*) (*mobile*)

Data Raġel/Mara

* Biex tikkalkula l-BMI imxi mal-eżempju fuq wara tal-applikazzjoni jew ċempel fuq 2326 6000. Tista' wkoll tagħzel li ma timliex dan l-ispażju.

Wara li timla din l-applikazzjoni, għalaqha f'envelop u impostha fl-indirizz li jidher hawn fuq.

Kompli wara



Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

qiegħed jorganizza programmi ta' **Aerobics** bla h̄las f' bosta Kunsilli Lokali. Il-vantaġġi ta' attività fizika kuljum huma diversi u fil-qosor jinkludu:

- tikkontrolla l-piż u titef iż-żejjed fejn hemm bżonn
- muskoli u għadam aktar b'saħħithom
- prevenzjoni u kontroll ta' dijabete
- jitnaqqas ir-riskju ta' mard tal-qalb, pressjoni għolja u xi tipi ta' kanċer
- jitnaqqas l-uġigh fid-dahar
- il-pulmun jiffunzjona aħjar u
- mentalment tħossok ferm aħjar

Ir-rakkomandazzjoni mill-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) hi li l-adulti għandhom jagħmlu minn ta' l-anqas 30 minuta ta' attività (b'intensità moderata għal ftit qawwija) f'ħafna mill-ġranet tal-ġimgħa, preferibbilment kuljum.

F' ħiex jikkonsisti dan il-programm?

L-**Aerobics** hu tip ta' eżerċizzju kardjovaskulari li hu ferm importanti għal saħħitna. Il-programm, ġeneralment isir darbtejn fil-ġimgħa, f'sala addattata. L-**aerobics instructor** jigwidak biex tagħmel dawn l-eżerċizzji mal-mużika. Kull sessjoni tieħu madwar siegħa. Il-progress fiziku jiġi wkoll evalwat minn żmien għall-ieħor. Inti tiġi avżat dwar il-ġurnata u l-ħin ta' meta jibda l-programm.

Kundizzjonijiet u xi punti mportanti:

- L-applikant irid ikun għalaq 18-il sena u jrid ikollu BMI ta' 25 jew iktar (ara nota fuq wara ta' din l-applikazzjoni).
- Qabel tapplika għal dawn il-klassijiet ta' aerobics, huwa rakkomandat li tieħu parir mediku mingħand it-tabib tiegħek.
- Kull klassi tieħu bejn 18 sa 25 parteċipant, skond is-sala. Għalhekk, l-applikazzjonijiet li jaslu l-ewwel fid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard, jiġu aċċettati l-ewwel.
- Prijorità tingħata lil min qatt ma attenda qabel għal dawn il-programmi ta' l-Aerobics.
- Kemm nisa kif ukoll irġiel jistgħu japplikaw.
- Importanti ukoll li meta tattendi għal dan il-programm, iġġib miegħek żarbun u ħwejjeġ addattati, xugaman u ilma minerali.

L-informazzjoni rikjesta tkun proċessata skond Artiklu 27 (a) (i) tal-Public Health Act u d-Data Protection Act 2001. L-informazzjoni tiegħek ser tinżamm għall-istatistika u riċerka fl-interess tas-Saħħa Pubblika.

Id-Direttorat, il-Kunsilli Lokali u l-**aerobics instructors** mhumiex responsabbli jekk xi hadd iweġġa' matul dawn is-sessjonijiet.

Imla' din l-applikazzjoni.

Qabel tapplika għal dawn il-klassijiet tal-aerobics, huwa rakkomandat li tieħu parir mediku mingħand it-tabib tiegħek.

F'liema post tippreferi li tattendi?

Filghodu

Filgħaxija

*Peress li mhux f'kull lokalità huwa possibli li jsiru il-klassijiet, inti tintbagħt fl-eqreb lokalità tal-preferenza tiegħek.

L-ewwel darba li ser tattendi f'dan il-programm?

Iva

Le

Jekk IVA meta attendejt?