Упражнение: анти-стареене!

www.secretsofwellness.org

ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150 години

Здравно популяризиране

Тайните на здравето

health MINISTRIES

INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Физическата активност, здравето и качеството на живот са тясно свързани. Освен дишането, храненето и съня, упражненията са едно от най-необходимите неща в живота.

Много хора се упражняват, за да засилят мускулите си, да подобрят физически външността си или да контролират теглото си. Но упражненията също могат да окажат положително въздействие на много системи в тялото, като подобряват храносмилането, допринасят за поддържане функциите на ставите и увеличават умствената концентрация. Физическата активност подобрява здравето, понижава кръвното налягане, намалява стреса и предпазва от много хронични болести, като диабет - тип 2, сърдечно-съдова болест или депресия. Това е добър начин да общувате и следователно да намалите социалната изолация.

Има четири основни категории упражнения: 1.за издръжливост (ходене, работа в градината ...), 2. за сила (вдигане на тежести), 3. за баланс (стоене на един крак), 4. за гъвкавост (разтягане). Докато повечето хора имат склонност да се фокусират в един тип упражнения, то от полза е да се упражняват редовно всички тези категории. Ако не сте били физически активни от дълго време, посъветвайте се с вашия лекар преди да започнете някаква физическа активност.

Когато започвате упражнения, най-трудната част е началото, но започнете ли да ги практикувате редовно, ще ви е трудно да спрете. Хората, водещи заседнал начин на живот, които стават активни, споделят, че се чувстват по-добре и умствено, и физически, и се наслаждават на по-добро качество на живот. Никога не е прекалено късно да започнете упражнения.

Вие можете да бъдете активни! Просто започнете и се наслаждавайте на промяната!

Dr. Emilian Dragomir

лекар