Exercițiul fizic: metodă anti-îmbătrânire!

www.secretsofwellness.org

Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea
150 de ani de promovare a sanatatii

Secretele Sănătății

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Activitatea fizică, sănătatea și calitatea vieții sunt strâns legate. Pe lângă respirație, hrană și somn, exercițiul fizic este unul dintre cele mai indispensabile lucruri în viață.

Dar exercițiul fizic poate influența în bine multe dintre sistemele organismului, deoarece îmbunătățește digestia, contribuie la menținerea funcției articulare și intensifică vigilenta mentală.Activitatea fizică sporește bunăstarea fizică, scade tensiunea arterială, reduce stresul și previne multe boli cronice, precum diabetul de tip 2, bolile cardio-vasculare și depresia. Este o modalitate bună de socializare și, astfel, previne izolarea socială.

Există, în principal, patru categorii de exerciții fizice: de rezistență (mersul pe jos, lucrul în grădină...), de forță (ridicatul greutăților), de echilibru (statul într-un picior) și de flexibilitate (stretching). Deși majoritatea oamenilor tind să se centreze doar pe un anumit tip de exerciții, este bine ca periodic să ne implicăm în toate patru tipurile. Consultă un medic înainte de a începe orice program de exerciții fizice dacă nu ai fost activ fizic de multa vreme.

Când vorbim despre a face exercitiu fizic cea mai dificilă parte este începutul, dar, odată ce începi să-l faci regulat, va fi greu să te mai oprești. Oamenii sedentari, care au devenit activi fizic, au raportat o stare mai bună de sănătate fizică și psihică și se bucură de o mai bună calitate a vieții. Nu este niciodată prea târziu pentru a începe să faci mișcare.

Poți fi activ! Începe, și bucură-te de schimbare!

Dr. Emilian Dragomir

Medic