

از اثرات فوری پیاده روی خبر دارید؟

مطمئناً همه می دانیم پیاده روی به ما در رسیدن به وزن ایده آل، جلوگیری از ابتلا به بیماری هایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی و نیز افزایش طول عمر کمک خواهد کرد، اما کمتر کسی از اثرات فوری پیاده روی آگاه است. سعی داریم با توضیح این اثرات، شما را به قدم زدن بیشتر و به دنبال آن زندگی با کیفیت تر ترغیب نماییم.



مطمئناً همه می دانیم پیاده روی به ما در رسیدن به وزن ایده آل، جلوگیری از ابتلا به بیماری هایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی و نیز افزایش طول عمر کمک خواهد کرد، اما کمتر کسی از اثرات فوری پیاده روی آگاه است. سعی داریم با توضیح این اثرات، شما را به قدم زدن بیشتر و به دنبال آن زندگی با کیفیت تر ترغیب نماییم.

دیگر برای خوردن شیرینی حرص نمی زنید
قبل از اینکه یک بسته شیرینی بخرید و یا به مغازه بستنی فروشی مراجعه کنید، پانزده دقیقه پیاده روی کنید. این کار می تواند حرص و اشتیاق تان را نسبت به این قبیل خوراکی ها کم کند.

پیاده روی باعث افزایش قند خون در مغز شده و میل شما به شیرینی جات و هر نوع میان وعده ی دیگر را کم می کند.
شادتر از قبل می شوید
ورزش سبب تولید هورمون های نشاط آور مانند سروتونین و دوپامین در بدن شده و خلق و خوی تان را بهبود می بخشد.
همچنین سبب تناسب اندام تان خواهد شد.

افرادی که در طبیعت قدم می زنند، احساس شادی بیشتری نسبت به افرادی که در شهر پیاده روی می کنند دارند.
پیر از خلاقیت می شوید
افراد در حین پیاده روی بهتر می توانند مسائل را حل کرده و پاسخ سوال ها را پیدا کنند و این میزان خلاقیت در پیاده روی شصت درصد افزایش می یابد.
سطح انرژی تان بسیار افزایش می یابد
پیاده روی، قدرت اکسیژن رسانی خون به اندام های مختلف را افزایش می دهد، بنابراین قدرت پردازش مغز نیز افزایش خواهد یافت. بیست دقیقه پیاده روی در روز می تواند تا شصت و پنج درصد میزان خستگی را کاهش دهد.

اگر احساس می کنید که نمی توانید برنامه های روزانه تان را به خوبی پیش ببرید، به یک پیاده روی طولانی بروید. طبق بررسی ها حتی ده دقیقه فعالیت بدنی می تواند انرژی تان را به مدت دو ساعت بالا ببرد.
نسبت به میکروب های محیط اطرافتان مقاوم تر می شوید

اگر اهل ورزش های تعادلی مانند پیاده روی باشید، سیستم ایمنی بدنتان ارتقا یافته و قدرتمند می شود. لذا هنگامی که همکاران در نزدیکی صورتتان عطسه می کند و یا مجبور هستید با کودک بیمارستان بازی کنید، به این راحتی بیمار نمی شوید.

حداقل چهار بار پیاده روی در هفته و هر بار به مدت نیم ساعت، شما را نسبت به میکروب های محیط مقاوم می سازد.
شما را به یک انسان سرحال تبدیل می نماید

به جای اینکه پس از صرف ناهارتان در محل کار، روی صندلی تان بنشینید و بی حرکت باشید، از جایتان بلند شوید و قدم بزنید. پیاده روی هنگام ظهر بسیار مفید است.

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که پیاده روی سی دقیقه ای در هنگام ظهر از سستی و بیحالی بعدازظهر می کاهد و شما را فعال تر می سازد.