



## هر روز وقت ورزش ندارید؟ جمعه‌ها برای سلامتی‌تان دوپینگ کنید!

وقت ندارید هر روز ورزش کنید؟ نگران نباشید؛ تحقیقی جدید نشان داده اگر فقط جمعه‌ها ، ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید به همان اندازه ورزش روزانه، به سلامتی خود کمک کردید.

وقت ندارید هر روز ورزش کنید؟ نگران نباشید؛ تحقیقی جدید نشان داده اگر فقط جمعه‌ها ، ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید به همان اندازه ورزش روزانه، به سلامتی خود کمک کردید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بی‌بی‌سی،توصیه سازمان بهداشت جهانی به افراد بین ۱۸ تا ۶۲ سال این است که در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش کنند. این میزان ورزش خطر مرگ زودهنگام را ۳۰ درصد کم می‌کند. تحقیقی که به تازگی توسط سه دانشگاه لستر، لافبرو، یو سی ال لندن و دانشگاه سیدنی انجام شده نشان داد که شما می‌توانید این ۱۵۰ دقیقه را بین روزهای مختلف هفته تقسیم کنید یا اینکه در یک روز ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید.

در هر دو حال نتیجه یکی است: یک بار در هفته ورزش کردن احتمال بیماری‌های مختلف از جمله بیماری های قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. همین طور این پژوهش نشان داده که فقط آخر هفته ورزش کردن می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را هم کاهش دهد.

اما هنوز تاثیر آن روی کاهش خطر ابتلا به سرطان ثابت نشده است. این تحقیق روی ۶۴ هزار نفر بالای ۴۰ سال انجام شده است.