



## خرید اینترنتی موجب ضعف جسمانی انسان شده است

این روزها اغلب ما طعم خرید های اینترنتی را چشیده ایم و نیازهای خودمان از بدون نیاز به خارج شدن از منزل رفع کرده ایم.

این روزها اغلب ما طعم خرید های اینترنتی را چشیده ایم و نیازهای خودمان از بدون نیاز به خارج شدن از منزل رفع کرده ایم. حال سؤال اینجاست که این شکل از خرید چه تأثیری بر جسم و روح ما دارد؟ آیا حذف شدن تدریجی خرید حضوری از زندگی اتفاقی مثبت است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی، در روزگاری نه چندان دور بسیاری از مردم با کیسه های خرید سنگین از مغازه ها خارج می شدند؛ ولی امروز بسیاری از افراد ترجیح می دهند با نشستن در خانه و یک جست و جوی ساده در اینترنت نیازهای خود را برطرف سازند. هرچند این شکل از خرید بسیار راحت تر و کم دردسرتتر از شیوه سنتی است؛ ولی عوارضی قابل توجه برای جسم به دنبال دارد.

بر اساس یافته های به دست آمده از آخرین مطالعات انجام شده، نشستن در خانه و افزایش تمایل مردم به خریدهای اینترنتی باعث ضعف تر شدن مفاصل آنها شده است. شاید به نظر خنده دار برسد؛ ولی حمل کیسه های خرید از مغازه به خانه نوعی از ورزش است که به سلامت جسمانی ما در دوران میانسالی کمک قابل توجهی می کند.

این در حالی است که کاهش خریدهای حضوری منجر به افزایش آسیب پذیری بیشتر جسمانی در انسان شده است. در روزگاری که مردم فعالیت فیزیکی چندانی ندارند و اغلب اوقات در محل کار پشت میز نشسته اند یا در خانه هستند، همین خرید روزمره ساده می تواند جای خالی ورزش را تا حدی بر طرف کند. به همین خاطر توصیه می شود، خریدهای اینترنتی را کاهش دهید و سراغ همان روش های قدیمی بروید تا جسمی قوی تر داشته باشید.

منبع تلگراف