

۶ فایده فعالیت بدنی منظم

داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.



داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، فعالیت بدنی منظم و ورزش می تواند منجر به افزایش طول عمر شده و زندگی شادتری را برای افراد به ارمغان بیاورد.

در ادامه به شش مورد از فواید اصلی داشتن فعالیت بدنی منظم خواهیم پرداخت:

۱. ورزش، وزن را کنترل می کند

ورزش می تواند به کنترل وزن، جلوگیری از افزایش وزن یا حفظ روند کاهش وزن کمک کند. وقتی فعالیت بدنی دارید، کالری می سوزانید و هرچه فعالیت شدیدتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید.

۲. ورزش با بیماری های قلبی مبارزه می کند

فعال بودن، لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL یا کلسترول "خوب" را افزایش داده و تری گلیسیریدهای ناسالم را کاهش می دهد. همچنین باعث می شود خون شما به آرامی جریان داشته باشد که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

۳. ورزش باعث بهبود خلق و خو می شود

فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتری در شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

۴. ورزش باعث افزایش انرژی می شود

فعالیت بدنی منظم می تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد. ورزش، اکسیژن و مواد مغذی را به بافت های شما می رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می کند کارآمدتر شود. همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

۵. ورزش، خواب را بهبود می بخشد

فعالیت بدنی منظم می تواند به شما کمک کند سریع تر بخوابید، بهتر بخوابید و خواب عمیق تری داشته باشید.

۶. ورزش به بهتر شدن زندگی اجتماعی کمک می کند

ورزش و فعالیت بدنی می تواند لذت بخش باشد. ورزش به شما این فرصت را می دهد که آرام شوید، از فضای باز لذت ببرید یا به سادگی در فعالیت هایی شرکت کنید که شما را خوشحال می کند. فعالیت بدنی همچنین می تواند به شما در ارتباط با خانواده یا دوستان در یک محیط اجتماعی سرگرم کننده کمک کند.