

مغز سالم در پاهای سالم!

راهکار شما برای داشتن ذهن و مغزی قوی چیست؟ کتاب می خوانید، تمرکز ذهن دارید؟ فکر می کنید چه ارتباطی میان قوی بودن سایر اعضای بدن با قدرت مغز وجود دارد؟ سلامت و قدرت کدام بخش از بدن تأثیر مستقیمی بر قدرت مغز دارد؟



راهکار شما برای داشتن ذهن و مغزی قوی چیست؟ کتاب می خوانید، تمرکز ذهن دارید؟ فکر می کنید چه ارتباطی میان قوی بودن سایر اعضای بدن با قدرت مغز وجود دارد؟ سلامت و قدرت کدام بخش از بدن تأثیر مستقیمی بر قدرت مغز دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی، شاید قدری دور از ذهن به نظر برسد ولی داشتن پاهایی قوی به معنای بهره مندی از مغزی پر قدرت است. به شکل کاملاً طبیعی کارکردهای مغز همه انسان ها با افزایش سن سیر نزولی پیدا می کند، روندی که گریزی از آن وجود ندارد. اما یک دسته از مردم برنده این راه دشوار هستند، آنهایی که در طول زندگیشان همواره تلاش کرده اند بر قدرت جسم و به خصوص پاها کار کنند.

احتمالاً برای بسیاری از ما شلوغی کار و زندگی بهانه خوبی است تا ورزش و قوی کردن پاها را به فراموشی بسپاریم؛ ولی برای قدرت بخشیدن به این عضو مهم نیازی به کارهای سخت یا پرهزینه نیست و می توان با یک پیاده روی ساده روزانه توانمندی پاها را برای سنین پیری حفظ کرد. نتایج آخرین تحقیقات انجام شده حکایت از کارکرد بهتر قدرت حافظ میانسالانی دارد که پاهای قوی تر و سالم تری دارند.

در واقع، ورزش کردن به خصوص تمریناتی که ارتباط مستقیمی با پاها داشته باشند موجب رشد شگفت انگیز سلول های عصبی، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و به دنبال آن تقویت کارکردهای شناختی مغز می شود. بنابراین، اگر می خواهید ذهن و مغز سالم و قوی خود را در آینده از دست ندهید از همین امروز به فکر تقویت پاهای خودتان باشید.

منبع webmd