

Rusz się po zdrowie, czyli korzyści z uprawiania aktywności fizycznej

Data dodania: 2023-01-12 14:49:42

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/rusz-sie-po-zdrowie-czyli-korzysci-z-uprawiania-aktywnosci-fizycznej6017>

Zdrowe ciało to nie tylko dieta i unikanie używek. Zdrowe ciało to także codzienna porcja aktywności. I choć brzmi to jak ogromny wysiłek to uwierz, że wcale nie jest to takie trudne.

Aktywność fizyczną często utożsamiamy z chodzeniem na siłownię, bieganiem, czy też podejmowaniem innych aktywności, które często nie sprawiają nam przyjemności. Zapominamy i nie doceniamy jednak tej aktywności, która może nie brzmi dość spektakularnie, ale również przynosi ogromne korzyści dla zdrowia. O czym mowa?

Chodź na spacer

To prosta, niewymagająca przygotowania aktywność fizyczna, a także skuteczne "lekarstwo" przeciw różnym schorzeniom, m.in.: nadciśnieniu tętniczemu, nadwadze i otyłości, cukrzycy typu II, ale również depresji.

W przypadku aktywności fizycznej nadal zostajemy przy zasadzie małych kroków i powolnej zmianie nawyków. Jeśli do tej pory aktywny styl życia nie był opisem Twojego sposobu spędzania czasu wolnego to nie zakładaj codziennego biegania, czy też chodzenia na siłownię. Wybierz właśnie spacer, dostosowując jego czas i intensywność do swoich możliwości.

Wiesz, że już 30-minutowy spacer w ciągu dnia oraz krótkie, kilkuminutowe przerwy od siedzenia, obniżają ciśnienie tętnicze krwi i mają pozytywny wpływ na metabolizm? Co więcej, spacerowanie niesie także pozytywne skutki dla mózgu - regularne chodzenie szczególnie w otoczeniu przyrody, działa kojąco na psychikę i uwalnia endorfiny, czyli hormony szczęścia. Spacerowanie skutkuje także lepszą jakością snu - spacerowanie pomaga ciału uwolnić serotoninę pobudzającą produkcję melatoniny odpowiedzialnej za regulację cyklu snu.

Pro tip: spożycie alkoholu może negatywnie wpływać na wydolność sportową, dlatego, aby nie tracić korzyści płynących z aktywności fizycznej, warto ograniczać spożycie alkoholu, szczególnie w okolicy treningów.

Jeśli już wyszedłeś z domu, jako miejsce docelowe swojego spaceru wybierz lodowisko miejskie!

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łączna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023