

Korzyści płynące z aktywności fizycznej

- redukcja stresu i poprawa humoru

Nawet krótka aktywność fizyczna o niewielkiej intensywności pomaga odreagować stres i korzystnie wpłynąć na samopoczucie. Ćwiczenia stymulują pracę mózgu, zwiększając wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za zmniejszenie stresu i polepszenie humoru. Poćwicz, a poczujesz się szczęśliwszy i bardziej zrelaksowany.

- wyższa samoocena

Na wzrost poczucia własnej wartości wpływają nie tylko dobre wyniki w uprawianym sporcie i świadomość, że ciężka praca daje realne efekty, ale również wygląd ciała, który zmienia się pod wpływem regularnych treningów.

- lepsze krążenie krwi

Sport wpływa na poprawę krążenia krwi. W wyniku aktywności fizycznej ciało zostaje dotlenione, zwiększa się zdolność serca do pompowania większej ilości krwi. Ruch może również zwiększyć liczbę hemoglobin i objętość krwi. W efekcie zmniejsza się ryzyko chorób związanych z układem krążenia.

- zwiększenie odporności

Regularne oddawanie się ćwiczeniom czyni organizm odpornym na wiele chorób. Podczas treningu wzrasta prędkość, z jaką białe krwinki docierają do każdej części ciała. Ze względu na wzrost temperatury ciała podczas uprawiania sportu, zmniejsza się szansa rozwoju bakterii. Dobra cyrkulacja układu limfatycznego zapewnia usuwanie toksyn i zmniejszenie stanów zapalnych w organizmie.

- wzmocnienie kości

Uprawianie sportu jest korzystne dla wzmocnienia nie tylko mięśni, ale także kości. Podczas regularnej aktywności zwiększa się ich gęstość, dzięki czemu są w stanie wytrzymać większe obciążenie w przyszłości.

- więcej energii każdego dnia

Ćwiczenia poprawiają cyrkulację krwi, a ta dostarcza tlen i substancje odżywcze do komórek. Dodatkowo poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego. Poprawa wydolności pracy serca i płuc, zaowocuje większą ilością energii każdego dnia. Dzięki regularnej aktywności fizycznej 3-4 razy w tygodniu ograniczysz wahania energii w ciągu dnia. Wyjdź na 15-minutowy spacer, porozciągaj się lub wykonaj proste ćwiczenia przy biurku.

- lepsza jakość snu

Regularna aktywność fizyczna pomoże Ci w szybszym zasypianiu i poprawi jakość Twojego snu. Pamiętaj, aby nie ćwiczyć przed snem, ponieważ nadmiar energii może utrudnić zasypianie.

-poprawa relacji z bliskimi

Ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą być przyjemne. Dają szansę na odpoczynek, zabawę na świeżym powietrzu lub po prostu zaangażowanie się w czynności, które cię uszczęśliwią. Aktywność fizyczna może także pomóc w dbaniu o relacje z rodziną lub przyjaciółmi, dzięki wspólnemu spędzaniu czasu w zabawnym otoczeniu towarzyskim. Możecie wspólnie rozwijać nowe umiejętności i hobby, jednocześnie pielęgnując waszą relację i zdrowie.