

Tác động của hoạt động thể chất đối với sức khỏe

Danh sách các lợi ích đã được khoa học chứng minh của lối sống lành mạnh và năng động là rất dài. Bằng cách hạn chế bản thân vào những điều quan trọng nhất, có thể kể đến hoạt động thể chất thường xuyên:

- giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch,
- ngăn chặn và làm chậm sự phát triển của tăng huyết áp động mạch,
- giảm nguy cơ béo phì,
- cho phép duy trì các chức năng trao đổi chất,
- giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

Hoạt động thể chất cũng có tác dụng giảm

sự hiện diện của một số loại ung thư, chẳng hạn như ung thư vú, tuyến tiền liệt và ruột kết.

Quá trình khoáng hóa xương tốt hơn khi còn nhỏ góp phần ngăn ngừa loãng xương và gãy xương khi về già. Chơi thể thao hoặc tập thể dục không chỉ có tác dụng tích cực, ngăn ngừa các bệnh nghiêm trọng khác nhau. Chúng ta không thể quên rằng nó ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Điều đáng nhận ra là hoạt động cho phép bạn duy trì và cải thiện sức mạnh và độ bền của cơ bắp, dẫn đến khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày tốt hơn. Một giá trị gia tăng khác của hoạt động thể chất là mức độ căng thẳng thấp hơn và chất lượng giấc ngủ tốt hơn liên quan.

Cũng cần phải nói thêm rằng nhờ tích cực mà chúng ta có hình ảnh và lòng tự trọng tốt hơn, cũng như sự nhiệt tình và lạc quan hơn. Vì vậy, chỉ so sánh nhất.



Hoạt động thể chất và thiếu thời gian



Tại sao, nếu luyện tập thể thao có giá trị như vậy, vẫn có rất nhiều người Ba Lan không hoạt động? Có thể có một số lý do cho điều này. Một phần có thể là do thiếu hiểu biết hoặc thiếu trí tưởng tượng. Tuy nhiên, chắc chắn một số lượng lớn chúng ta không thay đổi lối sống của mình vì chúng ta không có thời gian để tập thể dục thường xuyên.

- Tôi thừa nhận, tôi không tập thể thao, không tập thể dục, không đạp xe. Tôi không có thời gian cho nó. Tôi dành nhiều thời gian cho công việc và cũng có những

nhiệm vụ hàng ngày liên quan đến con cái hoặc mua sắm - Alicja từ Krakow giải thích - đơn giản là không có khả năng nhồi nhét thêm các hoạt động thể chất. Có lần một người bạn đã thuyết phục tôi tham gia

các lớp dạy pilates, nhưng hai lần một tuần, học 1,5 giờ cộng với việc đi lại ... không thể đạt được đối với tôi.

Có vẻ như không thể không đồng ý với Alice. Thời gian không thể bị kéo dài. Một số người khuyên bạn nên sống chậm lại, buông thả, về với thiên nhiên một chút, thoát khỏi văn minh. Nói dễ hơn làm. Chúng ta sống ngày càng nhanh hơn, dù muốn hay không, và hầu hết chúng ta sẽ ngày càng phàn nàn về việc thiếu thời gian. Tuy nhiên, bạn không cần phải vất tay vì có nhiều cách để sống một cuộc sống năng động và lành mạnh, đồng thời cố gắng quản lý thời gian của bạn một cách hợp lý.