



گردآوری: شاد. دات. کام

تنظیم» نیز شناخته شده است) را کنترل می‌نماید و سطح چربی که بدن شما سابقاً کسب نموده را مشخص می‌کند.

بدن شما می‌داند برای محافظت از شما در مقابل اوقاتی که ممکن است غذای کافی به بدنتان نرسد فقط به این سطح چربی نیاز دارد. اعتقاد بر این است که این سطح چربی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است و بدن شما سعی خواهد کرد تا آن را به‌دست آورده و حفظ نماید. بنابراین بدن شما در برابر هر کوششی که برای کم کردن وزن و پایین آوردن این نقطه چربی بکنید مقاومت خواهد کرد و این یکی از دلایلی است که وقتی افراد وزن کم می‌کنند تمایل به دوباره جایگزین کردن و به‌دست آوردن آن دارند. اگر شما ناگهان شروع به

فایده‌های ورزش

ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید، اما باید دلایل بیشتری برای ورزش کردن وجود داشته باشد. شما نه تنها برای کسب و حفظ سلامتی ورزش بلکه برای زندگی و زندگی کردن ورزش می‌کنید.

■ فواید دال بر صحت و سلامتی ورزش

□ نقطه چربی خود را دوباره تنظیم می‌کند. فیزیولوژیست‌ها معتقدند که یک نوع از آمونیوآلکائیل‌ها که در جایی از مغز ذخیره شده‌اند زمان و مقدار چربی خون را تنظیم می‌کند. این ماده «نقطه چربی» (همچنین به‌عنوان «نقطه

کم خوردن کنید بدنتان فکر خواهد کرد که حتماً قحطی شده، بنابراین دستور به حفظ چربی بدن می‌دهد. میزان سوخت و ساز بدن شما کم خواهد شد و اشتهایتان افزایش می‌یابد.

شما ممکن است تقلاً کنید تا سر رژیم خود بمانید و به آن ادامه دهید اما نقطه چربی شما اصرار در ذخیره کردن دارد. سوزاندن چربی و در نتیجه کم کردن وزن خیلی سخت می‌شود. اگر شما از اشتهای خود تبعیت کرده و بیشتر بخورید ممکن است نقطه چربی خود را بالاتر هم ببرید.

آنچه شما باید انجام دهید نوعی کلک زدن به نقطه چربی بدنتان می‌باشد. یعنی با کم کردن کالری روزانه خود به تدریج چربی را مجبور به پایین آمدن نمایید. نقطه چربی به تدریج کم شده و آمونیاک‌کائیل با فکر و ایده سوزاندن ذخایر چربی راحت تر عمل می‌کند. زیرا به اندازه کافی غذا به بدن رسیده و فکر قحطی‌زدگی سلول‌های بدن منتفی می‌شود. زمانی که بدن شما به گرفتن کالری کمتر عادت کرد، استفاده بیشتر از انرژی به جای ذخیره‌سازی آن موثرتر خواهد شد.

نکته

کلید اصلی لاغر شدن و لاغر ماندن تنظیم نقطه چربی می‌باشد. یعنی بدن شما بیشتر چربی سوز شود تا ذخیره‌ساز چربی. چطور؟ با درست خوردن و بیشتر ورزش کردن.

ورزش نقش مهمی را در تنظیم دوباره میزان آمینوآلکائیل ایفا می‌کند.

اگر شما به‌طور مداوم در حال رژیم گرفتن و از دست دادن وزن بوده‌اید اما به یک نقطه رکود و

سکون رسیده‌اید، احتمالاً بدن شما تصمیم گرفته تا تعادل نقطه چربی در بدنتان حفظ شود. با افزایش میزان ورزش شما می‌توانید بدن را دوباره به حالت چربی‌سوزی برگردانده و به کم کردن وزن ادامه دهید.

خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیرارثی را کاهش می‌دهد.

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می‌سوزاند مانند یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت غیرارثی را بکاهد. ورزش تاثیر انسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از این که به‌عنوان چربی ذخیره شود افزایش می‌دهد انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم ممانعت می‌کند.

تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون میزان بالای کلسترول خوب (بی‌ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز ارتباط دارد.

ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می‌دهد.

ورزش مرتب و ملایم تعداد گلبول‌های سفید را افزایش می‌دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت‌ها بیشتر شود. ورزش همچنین تعداد سلول‌های کشنده (سلول‌های به‌خصوصی که برای جنگ با بیمارهای جدی و خطرناک تجهیز می‌شوند) را افزایش می‌دهد و تولید پادتن‌ها را در بدن می‌افزاید. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می‌دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

□ میزان کلسترول خون را می‌کاهد

ورزش همراه با یک رژیم کم‌چربی می‌تواند میزان کلسترول بد (مضر) را دو برابر بیشتر از رژیم تنها کم کند.

ورزش میزان کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد. ورزش یکی از معدود چیزهایی است شما را به هر دو هدف می‌رساند. زندگی زناشویی را بهتر می‌کند.

ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

□ بنیه شما را تقویت می‌کند

افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی را دنبال می‌کنند معتقدند که انرژی خیلی زیادی دارند. در سطح عضلانی، ورزش کارآیی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می‌افزاید. ورزش همچنین به بدن شما کمک می‌کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام‌های مهم بدن مانند شش‌ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به‌طور خلاصه ورزش در انتقال اکسیژن در سرتاسر بدن و به درون سلول‌ها تاثیر به‌سزایی دارد.

□ قلبی سالم برای شما می‌سازد

ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می‌کند و وقتی که شما ورزش می‌کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید. یک قلب قوی‌تر خون بیشتری را در هر بار (ضربه) پمپاژ می‌کند و بنابراین همین قلب با ضربات کمتر همان میزان خون را می‌تواند پمپاژ نماید. براساس تحقیقاتی که روی ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شده احتمال بروز حمله قلبی یا ابتلا به سرطان در

افرادی که در هفته ۳ تا ۴ بار روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنند تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. در افرادی که فشارخون بالا دارند ورزش مداوم و مستمر در پایین آوردن فشار خون به‌طور متوسط ده برابر موثرتر می‌باشد. ورزش همچنین میل به لخته شدن خون را ضعیف کرده و بنابراین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. ورزش باین عمل از بروز سکته یا حملات قلبی جلوگیری می‌کند.

□ روند پیری را کند می‌نماید

تقریباً تمام تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می‌کند به اضافه حجم عضلانی تحلیل یافته چربی ذخیره شده بالا، ضعف عضلانی بالا، حجم استخوانی کاهش یافته، میزان متابولیسم که باعث افزایش میل به ذخیره‌سازی چربی می‌شود، سلامت قلبی تضعیف شده، مشکلات خواب، مشکلات جنسی، کاربرد و بهره‌برداری درست از اکسیژن که در ماهیچه تقلیل یافته، هوشیاری و تیزی روحی روانی ضعیف شده با ورزش بهبود می‌یابند. ورزش مانند یک تقویت‌کننده بسیاری از علائم پیری را مرتفع می‌نماید.

□ طول عمر را افزایش می‌دهد

افرادی که ورزش را به‌طور مرتب و منظم انجام می‌دهند، عمر طولانی‌تری نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، دارند. آمار مرگ با افزایش تعداد کالری که در ورزش می‌سوزد کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده که کاستن میزان کالری ورودی به بدن نیز می‌تواند طول عمر شخص را افزایش دهد. بنابراین ترکیب یک رژیم غذایی کم کالری با ورزش برای سوزاندن کالری‌ها، نتیجه را

مضاعف می‌کند. با بالا رفتن سن، حجم عضلات تحلیل می‌رود بنابراین شما باید ورزش را با بالا رفتن سن خود افزایش دهید.

□ عضلات را می‌سازد

ورزش عضلات را می‌سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی‌سوز بدن می‌باشند. عضلات کالری‌ها را مصرف می‌کنند. البته، نه تنها در طی زمان ورزش کردن بلکه وقتی که در حال استراحت کردن هستید، عضلات به‌طور اتوماتیک کالری‌ها را می‌سوزانند. هر قدر حجم عضلانی بیشتری داشته باشید کالری بیشتری (چربی بیشتر) نیز می‌سوزانید حتی هنگامی که خواب هستید. با ورزش ملایم شما می‌توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰/۵ کیلو در یک ماه می‌باشد افزایش دهید. بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می‌دهید. بهترین ورزش برای ساختن عضلات آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه‌ها در برابر وزن سنگینی انجام می‌دهند. مانند تعلیم وزنه‌برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می‌سازد و آن‌ها را حفظ می‌کند و برای لاغر ماندن آن‌ها را همیشه آماده نگه می‌دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می‌کند. شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می‌سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شما بین ۶ تا ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می‌ماند.

□ ورزش همچنین استخوان‌سازی هم می‌کند
فضانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می‌کنند

حجم استخوانی خود را از دست می‌دهند. ورزش وزنه‌برداری در روی زمین استخوان‌ها را محکم‌تر می‌کنند. ورزش وزنه‌برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می‌باشد. یک دلیل این که ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می‌کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه‌ها دارد تا هنگامی که ساکن و بی‌تحرک هستید.

□ عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه‌ای در بدن شما این است که هر چه ماهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دست می‌دهید. دلیل این است بافت‌های ماهیچه حتی هنگامی که شما در حال استراحت هستید کالری بیشتری نسبت به بافت‌های چربی می‌سوزانند. هر کیلو ماهیچه اضافی که شما می‌سازید به‌طور اتوماتیک روزانه ۱۰۰ - ۲۰۰ کالری می‌سوزاند. پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیچه شما می‌توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح «پروار» این است که ورزش باعث افزایش آنزیم‌های چربی‌سوز در عضلات می‌شود بنابراین، «پروار شدن» واقعاً به معنی افزایش توانایی بدن در سوزاندن چربی می‌باشد.

□ حوصله و اخلاق شما را بهبود می‌بخشد

ورزش مواد شیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می‌کند این مواد شیمیایی هورمون‌های آرام‌بخش درد، روحیه‌بخش و مسکن و خواب‌آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش‌های روحی شما

روده را می‌کاهد بلکه با تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده‌اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان‌ها کاهش می‌یابد.

ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در به دست آوردن سلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می‌سوزاند و احتمالاً دوباره چربی را به دست خواهید آورد. ورزش بدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب به اضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی. هنگامی که ورزش می‌کنید شما چربی زیادی نمی‌سوزانید. شما در ورزش کردن بیشتر قند می‌سوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ساعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیسم شما افزایش یافته شروع می‌شود. به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می‌سوزد تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می‌کند.

بنابراین، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می‌باشد. اواخر بعدازظهر قبل از شام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری‌های به دست آمده در تمام غروب و بعدازظهر را می‌سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می‌باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می‌شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می‌بخشد.

منبع: سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما مرتفع می‌سازد. آرام‌بخش‌ها و مسکن‌ها حتی جلوی اشتها و اشتیاق شما به غذا را می‌گیرند. مواد شیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشح می‌شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می‌سازد بلکه آن‌ها شما را از افسردگی نیز نجات می‌دهند. مطالعات و تحقیقات نشان داده‌اند که علائم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می‌کنند مانند پیاده‌روی تند، بالا و پایین پریدن و دویدن، بلند کردن وزنه یا رقص ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته، کاهش می‌یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می‌کنند. این روش ارزان، فواید و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می‌گذارد.

□ مغز را به فعالیت وامی‌دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می‌دهد، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می‌باشد. ورزش می‌تواند به تمرکز حواس شما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی در هنگام خواب کمک کند.

□ وضعیت مزاجی شما را بهبود می‌بخشد

ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشیده و عبور غذا از روده‌ها را تسریع می‌کند. افرادی که دچار یبوست هستند، اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده‌ها به حالت عادی خود هستند. بنابراین، مرتب ورزش کنید تا وضع مزاجی و گوارشی و دفع مواد زاید بدن شما مرتب انجام شود.

□ خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان

ده فایده ورزش کردن

میلیون‌ها بار تا به حال شنیده‌اید: ورزش کردن برایتان خوب و یک جا نشستن و تلویزیون تماشا کردن برایتان بد است. اما در کنار این که به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری سوزانده و خوش‌هیكل تر شوید، چه فواید دیگری دارد؟ در اینجا می‌خواهیم ۱۰ فایده مهم ورزش کردن را برای شما بازگو کنیم.

۱ - کمک می‌کند که بهتر و راحت‌تر بخوابید

اگرچه ممکن است از نظر شما مساله‌ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت‌خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به‌طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می‌کند که خواب راحت‌تری داشته باشید. هرچند بهتر است که روزها یا بعدازظهرها ورزش کنید نه شب‌ها قبل از خواب چون در این صورت خیلی پراثری خواهد شد و به سادگی خوابتان نخواهد بود. ورزش کردن کمک می‌کند راحت‌تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می‌شود که خواب عمیق‌تری داشته باشید.

۲ - باعث می‌شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می‌کند.

هرچه سنتان بالاتر می‌رود، ورزش منظم می‌تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه داد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه‌های شما را

هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری‌های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری خواهد کرد

۳ - مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما را سالم‌تر نگاه خواهد داشت.

هرچه سنتان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان‌هایتان و انعطاف‌پذیری مفصل‌هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به‌طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه‌ها و مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنید.

۴ - سیستم دفاعی بدن‌تان را تقویت خواهد کرد
تحقیقات مختلفی نشان داده که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می‌تواند به‌عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌تواند به‌طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵ - حافظه را قوی‌تر خواهد کرد

تحقیقات نشان داده اند افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می‌کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده‌روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است.

تحمّل بدن و قدرت عضلات عملکرد جنسی شما را افزایش می‌دهد.

۹- فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد

ورزش باعث می‌شود که اضطراب و استرس شما به پایین‌ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتتان اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می‌دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که از ورزش می‌توان به‌عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کرد.

۱۰- احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشی گرفته می‌شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری‌های جدی و کشنده مثل بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، پوکی استخوان دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می‌دهد.

■ پس ورزش کنید!

سال‌ها است که این چیزها را شنیده‌اید اما حالا دیگر به دقت می‌دانید که چرا ورزش کردن برای شما مفید است. دیگر بهانه نیاورید و تمرینات منظم را از همین امروز شروع کنید.

نویسنده: محمد

<http://iranew.blogfa.com>

ورزش‌های هوازی قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالای مغز که به تمرکز مرتبط است را تحریک می‌کند.

۶- اعتماد به نفس را بالا می‌برد

این سؤال ساده را از خود پرسید: در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی میل لم داده‌ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی از باشگاه برگشته‌ام؟ اگر مدتی است که بدهیكل شده‌اید تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه‌ها و قدرت بدنیتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می‌شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷- انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد

تا به حال چند بار از باشگاه در رفته‌اید فقط چون خسته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته‌اید؟

اما آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده‌اید احساس بهتری نداشته‌اید و پرانرژی‌تر نشده‌اید؟ افرادی که به‌طور مداوم ورزش می‌کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

۸- شور جنسی و قدرت شما را در مسایل جنسی افزایش می‌دهد

این حقیقت دارد: تمرینات ورزشی منظم شور و شوق شما را به مسایل جنسی افزایش داده و باعث می‌شود که بهتر ارضاء شوید. بالا رفتن

ورزش علیه افسردگی

ورزش نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن و مغز ما نیز مفید است. محققان هستند ورزش و فعالیت بدنی منظم و مدام می‌تواند روح و ذهن را تقویت کند. با ورزش، فرد خوش اخلاق تر شده و اعتماد به نفس بالاتری برای مواجه و حل مشکلات به دست خواهد آورد. این مساله قطعاً تأثیر انکارناشدنی در بهبود زندگی فرد خواهد داشت.

وقتی کسی ورزش می‌کند یا فعالیت فیزیکی انجام می‌دهد بدن ماده شیمیایی به نام «آندروفین» آزاد می‌کند. آندروفین‌ها ضددردهای طبیعی بدن هستند که درد و استرس را کاهش می‌دهند. این مواد اضطراب و افسردگی را از بین برده احساسی حاکی از خوب سرحال بودن به فرد القا می‌کنند. حتی یک فعالیت بدنی ساده می‌تواند میانجی‌های شیمیایی ضدافسردگی را آزاد کند. موادی مثل دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین. مطالعات دانشمندان دانشگاه دیوک آمریکا نشان می‌دهد که ورزش منظم نقش موثری در کاهش احساس افسردگی، تنش، خشم و ناتوانی ذهنی (گیجی) داشته است. در این بین مطالعات دیگر نشان داده‌اند، ورزش کردن به‌طور متعادل نگاه به زندگی را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش اضطراب می‌شود. اگر شما پیاده‌روی کنید، یا مثلاً کمی حرکات پرشی انجام دهید یا این که دقایقی کوتاه دوچرخه‌سواری کنید مزایای فوق‌العاده آن را از هر دو جنبه بدنی و ذهنی، حس خواهید کرد.

استرس مزمن باعث آزاد شدن مواد شیمیایی و هورمون‌های متعددی به درون جریان خون می‌شود

که سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف و بدن را مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها می‌کنند. جدای از آن عملکرد سلول‌های حافظه دچار اختلال شده و فرد را به سمت افسردگی می‌کشاند. فعالیت فیزیکی منظم تأثیری فوق‌العاده در کاهش استرس دارد و مانند سلاحی کارآمد عوارض استرس را از بین خواهد برد. هورمون‌ها و موادی که در ورزش آزاد می‌شوند مانند یک تیپ رزمی کامل در مقابل تهاجمات مخرب عوامل استرس‌زا مقاومت خواهند کرد! نتایج تحقیقات دانشمندان کانادایی نشان می‌دهد وقتی که افراد افسرده سه بار در هفته، هر بار ۲۰ الی ۶۰ دقیقه ورزش کرده‌اند به طرز قابل ملاحظه‌ای افسردگی و علائم بیماری‌شان کاهش پیدا کرده است. در برخی موارد تأثیر همین ورزش کوتاه‌مدت تا یک سال باقی مانده بود. این نکته قابل توجه است که در بیماران مبتلا به افسردگی شدید، روانپزشک در کنار درمان‌های دارویی و نیز غیردارویی به احتمال فراوان ورزش را نیز تجویز خواهد کرد. وقتی به خود مشکوک باشیم، دائماً قوز می‌کنیم تا از خود محافظت کنیم و طبیعتاً عضلات و مفاصل به‌طور مداوم ضعیف خواهند شد. بنابراین، تعجبی ندارد که روح و ذهن ما، احساس کند کالبدی که در آن جای گرفته مثل یک جنازه روی زمین پهن شده است!

بعضی اوقات فقط آغاز کردن یک برنامه ورزشی جدید می‌تواند احساس پیشرفت را به شما نشان دهد. شما قطعاً حس می‌کنید که اعتماد به نفستان افزایش یافته است. از تمرین‌های کششی آغاز کنید. این حرکات به شما کمک می‌کند استوارتر بایستید و با

تأثیرات ذهنی و روحی فعالیت‌های بدنی متمرکز است. اخیراً در تحقیقی نشان داده شد که بعد از ۳۰ دقیقه ورزش، اضطراب افراد مورد تحقیق به شدت کاهش و توان ذهنی و قدرت استدلال افزایش چشمگیری یافت.

یک راهپیمایی متعادل، دویدن در مسافت کوتاه یا حتی انجام چند حرکت کششی طی روز می‌تواند دیدگاه شما به زندگی را به شکل قابل ملاحظه‌ای تغییر دهد. ورزش‌های منظم با آزاد کردن مواد متعدد شیمیایی می‌تواند به شما کمک کند تا از لحاظ فیزیکی روی فرم آمده و از لحاظ ذهنی فعال‌تر و از لحاظ روحی آرام‌تر باشید. فعالیت فیزیکی باعث می‌شود تا شما از سلامت خود لذت ببرید و روز به روز شادتر باشید. پس شاد باشید!

منبع: موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

دیدنی بهتر به دنیای دوروبر خود نگاه کنید. مثل تمام فعالیت‌های تفریحی دیگر نیاز دارد تا در هر روز در زمانی فارغ از تمام افکار، نگرانی‌ها و مسؤولیت‌ها به آن پرداخته شود. با این کار شما توان خود را بازیافته سر حال می‌شوید، خستگی از بدنشان خارج شده و ذهنتان تیزتر و فعال‌تر می‌شود. با بهبود وضعیت جریان خون، طبعاً اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به مغز می‌رسد. پس تمرینات هوازی به شما کمک می‌کند تا بهتر بیندیشید. تمرینات سنگین و تمرینات هوازی در کنار هم به وضوح نتایج مثبت مضاعفی خواهند داشت و می‌توانند کیفیت و مدت خواب را بهبود ببخشند. یک استراحت خوب و کامل باعث می‌شود شما کمتر خسته شده و بهتر بتوانید به فعالیت‌های روزمره خود بپردازید.

چالش بزرگ یک تحقیق همچنان تمرکز روی

