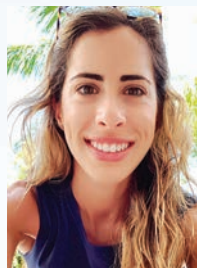


Μαργαρίτα Πελίδου

Group Circuit Trainer / Health & Fitness
Blogger www.margomotivates.com

4 Οφέλη της Σωματικής Άσκησης

Όλες ξέρουμε πόσο ωφέλιμη είναι η σωματική άσκηση όχι μόνο για να διατηρήσουμε ένα κομψό σώμα, αλλά και για μια καλή ψυχική διάθεση. Η σωματική άσκηση μας προστατεύει επίσης από προβλήματα υγείας όπως η οστεοπόρωση, ο διαβήτης τύπου 2, τα εγκεφαλικά επεισόδια κλπ.

1. Η άσκηση ως φυσικό αντικαταθλιπτικό

Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι κατά την άσκηση, ο εγκέφαλος μας απελευθερώνει ενδορφίνες (οι λεγόμενες «χαρούμενες ορμόνες») οι οποίες ανεβάζουν θετικά τη διάθεση μας. Επιπλέον, όταν νιώθουμε ωραία με το σώμα μας και την εμφάνισή μας, έχουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση.

2. Η άσκηση είναι η καλύτερη πρόληψη

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 1 στις 3 γυναίκες πάσχουν από οστεοπόρωση. Η τακτική άσκηση αυξάνει την οστική πυκνότητα του σώματός μας, ενώ είναι ισχυρικά αποδεδειγμένο ότι οι άνθρω-

ποι που ασκούνται τακτικά, έχουν μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη τύπου 2, καρδιακή ανακοπή κτλ.

3. Η άσκηση βοηθά στην απώλεια βάρους

Όσο πιο δραστήριες είστε κατά τη διάρκεια της μέρας (π.χ. χρησιμοποιώντας τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα) τόσο περισσότερες θερμίδες καίτε. Η σωστή άσκηση σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή βοηθά τόσο στην απώλεια βάρους όσο και στη συντήρηση του βάρους σας.

4. Η άσκηση σαν κοινωνικοποίηση

Δοκιμάστε τάξεις ομαδικής εκγύμνασης, μαθήματα χορού, πεζοπορίες, κολύμπι ή ότι άλλο αγαπάτε. Η άσκηση με παρέα θα σας δώσει ώθηση και θα σας κρατήσει το ενδιαφέρον. Αν βαρεθείτε απλά δοκιμάστε κάτι καινούργιο!

Γενικές συμβουλές

- ♦ Αερόβιο – Οι έρευνες συνιστούν τουλάχιστο 150 λεπτά μέτριας αεροβικής δραστηριότητας όπως γρήγορο περπάτημα ή 75 λεπτά έντονης αερόβιας δραστηριότητας όπως τρέξιμο, την εβδομάδα.
- ♦ Αναερόβιο – Οι έρευνες συνιστούν τουλάχιστο 2 φορές την εβδομάδα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης (π.χ. ασκήσεις με βάρη ή με το βάρος του σώματος) που στοχεύει όλους τους μεγάλους μυς του σώματος.

