

Μία βόλτα την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!!!

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής



Όποιος θέλει να βοηθήσει τον εαυτό του και να ζήσει μέχρι βαθειά γεράματα ας αρχίσει να περπατάει μισή ώρα την ημέρα. Έτσι θα μειώσει σημαντικά τις πιθανότητες να αρρωστήσει από πολλές αρρώστιες.

Αυτό προκύπτει από ανάλυση 40 κλινικών μελετών που δημοσιεύτηκαν την τελευταία τετραετία. Όπως έδειξε η ανάλυση, το καθημερινό ζωηρό περπάτημα και η αποφυγή του καπνίσματος είναι οι δύο πιο σημαντικές συνήθειες που πρέπει να υιοθετήσουμε για να ζήσουμε χρόνια πολλά και καλά. Όσοι λοιπόν περπατάνε 30 λεπτά την ημέρα διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν:

1. Καρδιοπάθεια, έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο.
2. Καρκίνο. Ιδίως παχέος εντέρου και μαστού.
3. Οστεοπόρωση.
4. Διαβήτη τύπου 2.
5. Παχυσαρκία.
6. Υπέρταση.

Μία βόλτα την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!!!

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

7. Κατάθλιψη.
8. Στυτική δυσλειτουργία.
9. Οσφραλγία.
10. Άνοια.

Επιπλέον, ακόμα και αν αρρωστήσει κανείς η καθημερινή άσκηση βοηθάει την ανάρρωση του γιατί ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, το καρδιοαναπνευστικό, το μυϊκό και ενισχύεται η ψυχολογία. Οποιαδήποτε άσκηση είναι ωφέλιμη: περπάτημα με γρήγορο βήμα, ποδήλατο, τζόκινγκ, χορό, κολύμπι, ανάβαση σκάλας, ασκήσεις στο γυμναστήριο,, έντονη κηπουρική (ξεχορτάρισμα).

Οι υπερβολές δεν είναι αναγκαίες. Λίγα λεπτά ασκήσεων καθημερινά κάνουν θαύματα. Αφήστε τους καναπέδες και τα τσιγάρα. Βγείτε έξω και περπατήστε.