(7 دلیل برای پیاده روی بیشتر)

پیاده روی چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

پیاده روی چه فوایدی برای سلامتی دارد؟ پروفسور شین اومارا می گوید :پیاده روی باعث بازسازی و همچنین محافظت از اندام بدن می شود، پیاده روی روند زوال مغز در سنین بالا را کاهش می دهد و جوانی باعث می شود تا خلاق تر باشیم و بهتر فکر کنیم. همچنین با پیاده روی منظم سیستم سوخت و ساز بدن عملکرد بالایی پیدا می کند و به هضم غذا کمک می کند. در ادامه بیشتر صحبت می کنیم.

پیاده روی و سلامت قلبی

اجداد شکارچی ما دائما در حال راه رفتن بودند، و سلامت قلب شان به مراتب بهتر از ما تکامل یافته ها بوده است. قبیله ای به نام تیسمان در در جنگل های آمریکای جنوبی زندگی می کنند که سلامت قلب افراد 80 ساله شان به اندازه یک آمریکایی 50 ساله است، زیرا که آمریکایی ها فعالیت بدنی کمتری دارند .پیاده روی برای سلامت قلب بسیار مفید است.

پیاده روی و عملکرد بهتر مغز

پیاده روی ذهن ما را بازتر می کند همان طور که ایده های استیو جایز فقید در حین پیاده روی به ذهنش خطور می کرد. پیاده روی باعث می شود مولکول های تشکیل شده توسط ماهیچه ها به بخش خاکستری مغز برسند و

همچنین خون رســـانی به مغز به خوبی انجام شـــود، در نتیجه توانایی مغز بهبود پیدا کرده و ذهن ما بازتر می شود.

تضمین سلامت معده با پیاده روی

پیاده روی باعث کمک به هضـم غذا می شود، هر چقدر بیشتر راه بروید پروسه هضم و عبور غذا هم آسان تر می شـود و دیگر لازم نیسـت قرص رفع یبوسـت مصـرف کنیم. همچنین اگر ورم معده دارید و نمی توانید گاز معده خود را خارج کنید، با پیاده روی می توانید این مشـکل را حل کنید و از درد ناشـی از تجمع گاز در معده خلاص شوید.

جلوگیری از افسرگی و کمک به اجتماعی بودن

افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند مستعد ابتلا به افسردگی هستند. افراد کم حرکت درون گرا تر هستند و کمتر از تجربه های تازه اسـتقبال می کنند، آنها در معرض روان رنجوری و عارضـه های عصـبی قرار دارند. تحقیقات ثابت کرده که :انزوا و محبوس ماندن باعث زوال عقل انسـان می شوند. پیاده روی یک واکسن خوب برای درمان بیماری های روحی روانی می باشد.

حالت بهتر و سوخت و ساز بهتر بدن

بدن ما برای پشـت میز نشـینی و دراز کشـیدن سـاخته نشـده، بلکه سـاخته شـده برای فعالیت منظم و مداوم. نشـسـتن یا خوابیدن زیاد باعث بروز ناراحتی های متعددی در سـتون فقرات ما می شـود. چرا؟ چون ما هنوز در ژنتیک خود صـفات اجداد شـکارچی مان را داریم! همان طور که از موجوات خیالی (که در اصـل همان حیوانات شکارچی زمان غارنشینی هستند) می ترسیم!

برای بهبود وضـعیت بدنی به اجبار باید حرکت کنیم! پشـت فرمان نشـستن بعد از اتمام ساعت شغلی مان، کار را بدتر می کند! به علاوه، ما نیاز داریم تا در یک مکان واقعی تحرک داشـــته باشـــیم نه روی تردمیل، بدن فعالیت پیوسـته می خواهد نه فشـار حداکثری در مدت یک ساعت! زیرا این مسیری نیست که ما به عنوان انسان در آن تکامل پیدا کرده ایم.

چگونه خودمان را به فعالیت بدنی عادت دهیم؟

هر نیم سـاعت از جای خود بلند شـوید و کمی راه بروید، وقتی با تلفن حرف می زنید به جای نشستن و صحبت کردن، راه بروید و حرف بزنید. اگر در جلسـه هسـتید به جای نشـسـته صحبت کردن، سعی کنید ایستاده حرف بزنید و تحرک داشـته باشـید. و در آخر: به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید! فرصت خوبی برای کمی تحرک است!