

Scris de newsreporter pe 12 ianuarie 2022, 14:32

Mersul pe jos, cea mai buna forma de miscare

Mersul pe jos este ca acea farfurie de legume in dieta, daca ar fi sa facem o comparatie. Iata ce impact are asupra sanatatii, scrie CSID.ro.



24shutterstock_527133979-825x550px-01.jpg

Este gresit sa crezi ca daca atunci cand te antrenezi nu transpiri inseamna ca antrenamentul nu a fost unul eficient. Orice forma de miscare aduce un plus sanatatii tale, chiar si mersul pe jos. in fond, corpul nostru are nevoie de miscare in fiecare zi, iar mersul pe jos este cel mai accesibil mod prin care sa ne mentinem sangele in miscare, sa ne utilizam energia din corp si mai ales sa ne intindem muschii. Mersul pe jos este ca acea farfurie de legume in dieta, daca ar fi sa facem o comparatie.

Mersul pe jos are un impact considerabil asupra sanatatii. Studiile sugereaza ca practicat cu regularitate imbunatateste sistemul imunitar si reduce stresul. De asemenea, amelioreaza anumite simptome produse de hormoni cu care incepem sa ne confruntam incepand cu varsta a treia. Chiar si sanatatea mentala poate fi mentinuta cu ajutorul acestei miscari zilnice. Cercetatorii au raportat in jurnalul NeuroImage ca doar 40 de minute de mers de trei ori pe saptamana sunt suficiente pentru a tine la distanta declinul cognitiv si boala Alzheimer.

Cum sa te motivezi sa practici mai des mersul pe jos?

Seteaza-ti obiectivele

Esti familiarizata cu cei 10.000 de pasi pe zi, nu? Cercetatorii au descoperit ca persoanele care fac mai mult de 10.000 de pasi pe zi au sanse mai mari sa reduca riscul de mortalitate

comparativ cu cei care fac 7.000 de pasi pe zi. Din fericire, telefoanele mobile, aplicatiile si ceasurile smart te pot ajuta sa monitorizezi numarul pasilor. De altfel, iti poti lua ca reper 30-45 de minute de mers pe jos.

Mergi la sala

stim, temperaturile scazute nu sunt tocmai ceea ce ne dorim. Mersul pe jos in aceste conditii nu este o placere pentru multe persoane, dar asta nu inseamna ca trebuie sa sari peste aceasta activitate. Din fericire, poti merge la sala, pe banda pentru a-ti atinge numarul de pasi si pentru a face miscarea de care corpul are nevoie.

Fa-ti un plan

Este foarte important sa-ti setezi un program care sa se transforme intr-o rutina. Asa cum bine stim, este nevoie de 21 de zile ca o anumita activitate sa se transforme in reflex. Asigura-te ca iti asculti corpul si iti faci un program la care el sa se adapteze cu usurinta.

[CSID.ro](http://csid.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nyZN>