12 Δεκεμβρίου 2015

50 λεπτά περπάτημα την εβδομάδα για να είστε



Αν ανήκετε σε εκείνους που ακούν συνέχεια πως έστω και ένας περίπατος κάθε μέρα είναι ωφέλιμος για την υγεία αλλά εσείς δεν έχετε και πολύ όρεξη να βγείτε από το σπίτι σας, τότε η επιστήμη σας έχει καλά νέα.

Σε πρόσφατη ανασκόπηση μελετών 15 χρόνων, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως δεν χρειάζεται να φοράτε τα αθλητικά σας κάθε μέρα και να τρέχετε σε διαδρόμους γυμναστηρίου ή πάρκα για να «σφύζετε» από ζωή.

Μόλις μία ή δύο φορές την εβδομάδα, για 50 λεπτά αθροιστικά είναι αρκετά για να παραμείνετε υγιείς, προστατεύοντάς τον οργανισμό σας από καρδιαγγειακές παθήσεις, χρόνιες ασθένειες και πρόωρο θάνατο.

Αυτό βέβαια δεν ισχύει αν επιθυμείτε να χάσετε βάρος , ωστόσο, είναι θετικό νέο για κάποιους που επιθυμούν να διατηρήσουν την υγεία τους σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ο Δρ. Lavie τονίζει πως το τρέξιμο έχει αρκετά οφέλη, πέρα από την σωματική ενίσχυση, όπως η μείωση τους άγχους και η αίσθηση χαράς. Ολα αυτά βέβαια αν

το τρέξιμο είναι το στοιχείο σας.

Την ίδια στιγμή, μερικές έρευνες δείχνουν πως η άσκηση σε ιδιαίτερα υψηλές ταχύτητες και ένταση πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα για περισσότερα από 150 λεπτά, δεν είναι ένας υγιής τρόπος ζωής ακόμα και σε σύγκριση με τους ανθρώπους που δεν τρέχουν καθόλου.

Πηγή:ikypros.com