8 Αυγούστου 2016

Κοιμάσαι το μεσημέρι στην παραλία; Να γιατί δεν πρέπει να το κάνεις!

/ Γενικά Θέματα

Φωτο:oneman.gr

Μιλάμε για μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις των καλοκαιρινών μας διακοπών. Παραδέξου το, το κάνεις και εσύ. Και δεν είναι μόνο ότι μπορεί να τσουρουφλιστείς χωρίς να το καταλάβεις. Υπάρχει ένας ακόμα πιο σοβαρός λόγος για να μην σε παίρνει ο ύπνος στην παραλία το μεσημεράκι!

Μπορεί ο ύπνος να σου έχει λείψει όλο το χειμώνα και το κυματάκι μαζί με το ζεστό ήλιο να λειτουργούν πάνω σου ως το ιδανικό νανούρισμα, μόνο που οι ειδικοί δεν συμφωνούν μαζί σου.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι αυτό που εσύ θεωρείς πολυτέλεια μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα πρόωρου θανάτου. Το να κοιμάσαι πολύ μέσα στην ημέρα ή το να νιώθεις συνεχώς νυσταγμένη συνδέεται με την ανάπτυξη του μεταβολικού συνδρόμου.

Τι είναι αυτό; Το σύνδρομο καλύπτει μια πληθώρα ποροβλημάτων υγείας όπως υψηλή πίεση, χοληστερίνη, επιπλέον λίπος γύρω από τη μέση, που με τη σειρά τους οδηγούν σε καρδιακό επεισόδιο.

Fitness tips από το διάσημο spa των stars!

Δηλαδή; Να μην κοιμόμαστε καθόλου; Οι ερευνητές του Πανεπιστηρμίου του Τόκιο που διεξήγαγε την έρευνα μάς προτείνουν να κοιμόμαστε μέσα στην ημέρα αλλά

όχι πάνω από 40 λεπτά.

Ε, εντάξει, δεν θα κοιμηθούμε και με τις ώρες πάνω στην ξαπλώστρα. Εξάλλου δεν θέλουμε να χάσουμε στιγμή από τις διακοπές μας, σωστά κορίτσια;

Γράφτηκε από Αλεξάνδρα Παπαδάκη

Πηγή: faysbook.gr