

SET BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA REGULAR

25 gener, 2019



Sabies que l'exercici és molt bo per tu? Augmenta el teu estat d'ànim fins a millorar la teva vida en molts sentits. Descobreix còm l'exercici està millorant la teva vida.

Com a esportista que ets, has de conèixer els beneficis que l'esport està oferint a la teva salut amb l'exercici regular i l'activitat física que practiques. És bo que sàpigues el benefici que estàs obtenint del teu esforç físic, independentment de la teva edat, sexe o capacitat física.

Amb l'exercici la teva vida és molt més feliç i saludable.

1. L'exercici controla el pes.

L'exercici pot ajudar a prevenir l'augment de pes excessiu o ajudar a mantenir la pèrdua de pes. Quan t'involucres en activitat física, cremes calories. Mentre més intensa sigui aquesta activitat esportiva, més calories cremaràs.

Anar, a més a més, regularment al gimnàs és genial, malgrat no vagis cada dia. Per obtenir beneficis de l'exercici, només que facis activitat durant el dia: pujar escales en lloc de l'ascensor o accelerar les tasques domèstiques. La consistència és clau.

2. L'exercici combat les condicions de salut i les malalties.

No importa quin sigui el teu pes actual, estar actiu augmenta la lipoproteïna d'alta intensitat (HDL, l'anomenat colesterol bo, i disminueix els triglicèrids no saludables. Aquest cop un-dos manté la teva sang fluïnt suaument, el que disminueix

el risc de malalties cardiovasculars.

L'exercici regular ajuda a prevenir una ampla gama de problemes i preocupacions de salut, inclosos besaments cerebrals, síndrome metabòlic, diabetis tipus 2, depressió i diversos tipus de càncer, artritis i caigudes.

3. L'exercici millora el teu estat d'ànim.

Un entrenament de futbol, un partit, una sessió de gimnàs o una caminada ràpida de 30 minuts pot ajudar. L'activitat física estimula diversos químics cerebrals que poden fer que et sentis més feliç i relaxat.

També pot sentir-se millor respecte a la teu aspecte físic, i amb tu mateix fent exercici regularment, el que augmenta la teva confiança i la teva autoestima.

4. L'exercici augmenta l'energia.

L'activitat física regular pot millorar la teva força muscular i augmentar la seva resistència.

L'exercici subministra oxigen i nutrients als teus teixits i ajuda al teu sistema cardiovascular a funcionar de manera més eficient. I quan millora la salut del teu cor i dels pulmons, tens més energia per fer front a les tasques diàries.

5. L'exercici promou un millor somni.

L'activitat física regular t'ajuda a conciliar el somni més ràpidament i profunditzar-lo. L'única cosa que has d'evitar és fer exercici una o dues hores abans d'acostar-te, pots estar massa ple d'energia per conciliar el somni.

6. L'exercici ajuda en la teva vida sexual plena.

L'activitat física regular ja hem dit que millora els teus nivells d'energia i l'aparença física, la qual cosa impulsa la teva vida sexual. Tant per la dona com per l'home.

7. L'exercici pot ser divertit, i augmenta les relacions socials.

L'exercici i l'activitat física poden ser agradables. Et dona l'oportunitat de relaxar-te, gaudir de l'aire lliure o simplement participar en activitats que et fan feliç. L'activitat física també pot ajudar-lo a connectar-se amb la teva família o amics en el teu entorn social molt més afable i divertit.

Conclusions:

L'exercici i l'activitat física són una excel·lent forma de sentir-se millor, millorar la teva salut i divertir-te. Escollir un esport com el futbol et farà gaudir amb nous amics. I físicament et farà trobar-te en forma. L'esport és vida.

Equip Clínica Mayo