**W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH! O ZALETACH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SŁÓW KILKA!**

Nie od dziś wiadomo, że aby zachować dobre zdrowie i samopoczucie warto

regularnie ćwiczyć. Wigor, energia, humor i pełnia życia – oto główne następstwa

aktywności fizycznej. Spacery, regularne uprawianie wybranego sportu, taniec, aerobik

– możliwości jest wiele.

Na ogół z natury jesteśmy leniwi. Kiedy jednak uświadomimy sobie, jak wiele

korzyści wiąże się z regularnymi treningami, z pewnością przekonamy się do częstszego

uprawiania sportu czy w ogóle ruchu.

Dlaczego zatem warto wybrać się np. na siłownię? Oto powody:

– Będziesz zdrowszy! Regularne ćwiczenia zapobiegają otyłości, zmniejszają ryzyko

wystąpienia chorób serca, cukrzycy, nowotworów etc.

– Będziesz dłużej żył! Badania pokazują, że osoby, które często trenują, cieszą się

dłużej młodym wyglądem, lepszym samopoczuciem i… wolniej się starzeją.

– Wzbogacisz się do dodatkową energię na cały dzień!

– Schudniesz! Jeśli marzysz o zrzuceniu zbędnych kilogramów, ćwiczenia, obok diet

cud, są idealnym rozwiązaniem. Dodatkowo poprawisz wygląd swojej sylwetki.

– Będziesz weselszy! Na co dzień i od święta. A to dlatego, że w czasie ćwiczeń nasz

organizm wydziela mnóstwo endorfiny, czyli hormonu szczęścia.

– Odnajdziesz swoją pasję! Zawsze może okazać się, że konkretny typ ćwiczeń

spodoba ci się tak bardzo, że z jeszcze większą ochotą będziesz biegał, jeździł na rowerze,

pływał i co tam jeszcze można wymyślić.

– Znajdziesz przyjaciół! Nie ma to jak w grupie zgranych znajomych. Kto wie, może

poznasz kogoś jeszcze, kto dołączy do waszej paczki?

– Wyrzeźbisz piękną sylwetkę! Marzy ci się figura, którą mogą się pochwalić znane

modelki czy sportowcy? Nic prostszego! Wystarczy odrobina samozaparcia i do dzieła!

– Poprawisz sprawność umysłu! Ćwiczenia wpływają na funkcjonowanie naszego

umysłu (procesy podejmowania decyzji, jasność myślenia, pamięć).

Jak widzicie, dobrych stron uprawiania sportu jest mnóstwo. Wystarczy wybrać coś

dla siebie, a możliwości mamy bez liku. Z pewnością każdy jest w stanie wybrać taką formę

aktywności fizycznej, która będzie mu najbardziej odpowiadała.

Sport i ruch są bardzo ważne w każdym wieku, ale szczególności mają znaczenie dla

uczniów i studentów, którzy spędzają dużo czasu siedząc i wytężając umysł. Dlatego warto go

czasem „przewietrzyć” na świeżym powietrzu lub poćwiczyć w siłowni, aby zwiększyć jego

wydajność.

Autor: Agnieszka Małecka

- See more at: http://olimp.wsb-nlu.edu.pl/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-o-zaletach-aktywnosci-fizycznej-slow-kilka/#sthash.KUY9YZD5.dpuf