



Tudtad?

Mindennapi mozgás előnyei



Már napi 30 perc mérsékelt intenzitású mozgás pozitív hatással van egészségünkre:

- A nyugalmi szisztolés vérnyomás 10, a diasztolés 5-8 Hgmm-el csökkenhet
- Javítja az inzulin-érzékenységet
- Diabetesben csökken az éhomi vércukorszint és a HbA1c
- Javul a bőr és a szövetek anyagcseréje, több oxigén és tápanyag áramlása által
- Erősíti az immunrendszert, így a szervezet ellenállóképességét javítja
- Növeli a HDL (védő koleszterin) és csökkenti az LDL (káros koleszterin) szintjét a vérben
- Csökkenti a szorongást, stresszt, depressziót, javítja a hangulatot, azáltal, hogy elősegíti a szerotonin és endorfinok felszabadulását az agyban
- Javítja a koordinációt, egyensúlyt
- Segíti a calcium beépülését a csontokba, így segít a csonttritkulás megelőzésében
- Javítja az ízületi funkciókat, fokozza az ízületi folyadék (ízületek kenőanyaga) termelődését
- Csökkenti a stroke, Parkinson, Alzheimer kór előfordulását
- Csökkenti egyes daganatok kialakulásának kockázatát

Tudtad?

A mindennapi mozgás előnyei



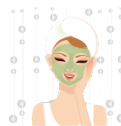
Már napi 30 perc mérsékelt intenzitású mozgás pozitív hatással van egészségünkre:



A nyugalmi szisztolés vérnyomás 10, a diasztolés 5-8 Hgmm-el csökkenhet



Javítja az inzulin-érzékenységet
Diabetesben csökken az éhomi vércukorszint és a HbA1c



Javul a bőr és a szövetek anyagcseréje, több oxigén és tápanyag áramlása által



Erősíti az immunrendszert, így a szervezet ellenállóképességét javítja



Növeli a HDL (védő koleszterin) és csökkenti az LDL (káros koleszterin) szintjét a vérben



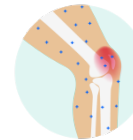
Csökkenti a szorongást, stresszt, depressziót, javítja a hangulatot, azáltal, hogy elősegíti a szerotonin és endorfinok felszabadulását az agyban



Csökkenti a stroke, Parkinson, Alzheimer kór, és egyes daganatok előfordulását



Segíti a calcium beépülését a csontokba, így segít a csontritkulás megelőzésében



Javítja az ízületi funkciókat, fokozza az ízületi folyadék (ízületek kenőanyaga) termelődését



Javítja a koordinációt és fejleszti az egyensúlyt – ezáltal csökkenti az elesés kockázatát