وصفة الذهن الرشيق

إعداد: ريما عبد الفتاح - غرافيك: محمد أبوعبيدة

يمكننا التحكم في أفكارنا السلبية والتخلص منها بالتمارين الرياضية، ففوائد ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، لا تقتصر على الحصول على جسم رشيق فقط، بل يمكنها أن تشمل الحصول على ذهن رشيق ونشيط أيضاً.

2
الرياضة المعتدلة تخفض خطر الإصابة بالسكري من النوع 2

4
يحتل الخمول المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفاة على الصعيد العالمي.

30
دقيقة مدة مثالية لممارسة التمارين الرياضية.

حقيقة
ليس هناك ما يضاهي تأثير النوم لساعات كافية ليلاً في إعادة شحن الجسم والذهن بالطاقة اللازمة.

معنويات
تعمل الرياضة على رفع المعنويات والثقة بالنفس، من خلال قدرتها على إحراق الدهون المختزنة بالجسم.

7 رياضات تعزز مستويات الطاقة، وهي:

- المشي السريع
- الجري
- ركوب الخيل
- السباحة
- ركوب الدراجات الهوائية
- اليوغا
- الأيروبك

5 نتائج تظهر على الجسم عند الانتظام في ممارسة الرياضة هي:

- وزن مثالي
- «كرش» أصغر حجماً
- عضلات مشدودة
- ترهلات أقل
- نشاط وحيوية