

В чем польза прогулок на свежем воздухе?

Первое и очевидное: ходьба – это движение, а движение – великолепный способ профилактики двигательных нарушений. А чем еще полезно гуляние?

- Свежий воздух хорошо воздействует на мозговую активность помогает вам лучше думать и повышает уровень энергии. Человеческому мозгу нужно 20% кислорода, представляете? Большое количество кислорода придает большую ясность мозгу, улучшает концентрацию, помогает мыслить более четко и оказывает положительное влияние на энергетический уровень.
- Регулярная ходьба снижает риск заболеваемости сахарным диабетом.



- Пребывание на свежем воздухе и в движении сокращает вероятность инсультов и инфарктов.
- Физические нагрузки способствуют укреплению мышечной массы, сердечно-сосудистой системы и костных структур. Каждый день делайте физические упражнения. Если возможно, делайте это на улице. Спорт помогает мощнее запустить кровообращение и снабдить тело кислородом
- Двигательная активность – великолепная профилактика запоров и спасение от плохого аппетита.

- Укрепляет иммунную систему. Это особенно важно весной, когда иммунитет значительно снижается. Грязь, серость, дождь не особо привлекательны для прогулки, поэтому в это время года мы реже выходим на прогулку. Однако белые клетки крови, которые борются с бактериями и микробами, нуждаются в достаточном количестве кислорода, чтобы выполнять свою работу должным образом. Поэтому возьмите в привычку выходить хотя бы на получасовую прогулку, чтобы помочь своему иммунитету укрепиться.



- Прогулки на свежем воздухе очищают легкие. Когда вы вдыхаете и выдыхаете через легкие, вместе с воздухом вы выпускаете токсины из своего тела. Конечно, важно вдыхать действительно свежий воздух, чтобы не поглощать дополнительные токсины. Поэтому снова советуем выезжать на природу как можно чаще, чтобы восстановить работу легких.
- Раз в неделю или две отправляйтесь в походы в лес. Помимо того, что вы снабдите свое тело кислородом, это также может стать приятным времяпрепровождением и даже семейной традицией. А совмещать приятное с полезным всегда хорошо!

- Держите дома большое количество растений, чтобы улучшить качество воздуха. Растения производят кислород и поглощают углекислый газ (помните школьную программу?), а некоторые из них могут даже удалять токсичные загрязняющие вещества в воздухе.



- Проветривайте спальню перед сном и, по возможности, спите с открытым окном.
- Прогулки – великолепный повод отвлечься от мыслей, встретить интересных людей и полюбоваться красотой природы, что положительным образом скажется на душевном самочувствии.
Даже в период пандемии прогулки полезны, единственно, что они должны быть в пределах своего приусадебного участка.