

อยากให้คุณเชื่อตัวเอง..บทพิสูจน์การออกกำลังกาย..แบบไม่ต้องเสียเวลาและเหนื่อย...!!!

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเพิ่มพละกำลังทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ของเราให้สมบูรณ์

หลักฐานจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ บอกให้เราเห็นว่า ...

1. การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับบ่อเกิดของความเป็นหนุ่มเป็นสาวมากที่สุด ร่างกายของเราจำเป็นต้องถูกใช้ประโยชน์
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของจิตใจและร่างกาย ความอ่อนแอและความเปราะบาง ส่วนใหญ่เราโยนความผิดไปให้กับวัย ล้วนไม่ได้เกิดจากอายุที่มากขึ้น หากแต่เกิดจากการอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร
3. สมรรถนะของคนที่ออกกำลังกายจะทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องความจำ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เวลาในการตอบสนอง และความคิดสร้างสรรค์ จากการศึกษาล่าสุดพบว่าคนที่มีการออกกำลังกายกระฉับกระเฉงมีแนวโน้มจะเป็นโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่า
4. การออกกำลังกายเป็นประจำที่มีพลังที่สุดอย่างหนึ่งในการจัดการกับความเครียด มันช่วยลดความเครียดได้
5. การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวล
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีความพึงพอใจในตนเองเพิ่มขึ้น คุณจะรู้สึกมีชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่า และกระตือรือร้นมากขึ้น ทั้งทางร่างกายและอารมณ์
7. การออกกำลังกายอย่างเข้มข้นช่วยให้น้ำหนักลดลงด้วยการเผาผลาญแคลอรี เพราะกล้ามเนื้อที่แข็งแรงนั้นต้องการพลังงานมากกว่า
8. การออกกำลังกายจะลดการผูกพรอนของกระดูก ลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุนทั้งในหญิงและชาย

9. เวลาที่การออกกำลังกายถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของการป้องกันโรคร้ายต่างๆ จำนวนมาก รวมทั้งโรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับดวงตา โรคอ้วน โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งบางอย่าง โรคซึมเศร้า และโรคข้อกระดูกอักเสบ พุทธิกอย่างคือ ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงจะต้านทานโรคร้ายได้

10. คนที่ออกกำลังกายจะสนุกกับเช็ทซ์ได้มากกว่า

11. คนที่ออกกำลังกายจะดูดีขึ้น

ทั้งหมดนี้ฟังเหมือนโฆษณาชวนเชื่อใช่ไหม แต่นี่เป็นเรื่องจริงอย่างเหลือเชื่อ นึกถึงพลังที่คุณต้องมีเพื่อทำให้ชีวิตดีขึ้นในหลายๆ ด้าน ด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกาย

ถ้าตอนนี้คุณยังไม่ออกกำลังกาย คุณอาจต้องกระตุ้นตัวเองให้เริ่มต้นได้แล้ว เพื่อเอาชนะความเฉื่อยชา ยิ่งเรานิ่งเฉยๆ ไม่ทำอะไรมากเท่าไร เราจะยิ่งรู้สึกไม่อยากลุกขึ้นเคลื่อนไหวใดๆ เพิ่มขึ้นเท่านั้น (และโปรดไปตรวจร่างกายก่อนเป็นอันดับแรก)

เมื่อคุณเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณจะสนุกกับมันมากเสียจนกลายเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่คุณชื่นชอบ ระหว่างและหลังจากที่ออกกำลังกาย คุณจะรู้สึกมีความสุขจากสารเอ็นโดรฟินที่หลังจากสมองของคุณ ธรรมชาติกำลังทำให้คุณติดกับแล้ว ...

มาออกกำลังกายกันเถอะสุขภาพดีๆ ไม่มีขายอยากได้ต้องออกกำลังกาย ...

....หนึ่งทางเลือก ..ที่คุณเลือกได้ ไม่ออกกำลังกายก็เหมือนออก ..หากสวมใส่ 8 ชั่วโมง เท่านั้น..มาวิวินัยกับสุขภาพกันเถอะแล้วผลที่ตามมาจะ - สุขภาพดี

- หุ่นสวยรูปร่างดีสมส่วน เช็ทซ์ (ลดอัตราเสี่ยงการหย่าร้าง)

- ผิวพรรณอ่อนเยาว์

- มีหน้าอก และเอวเป็นของตัวเอง (โดยไม่ต้องพึ่งศัลยกรรม เจ็บ เสียเงิน เสียเวลา ถูกตราหน้าว่าของปลอม)

คลิกด่วน!! <http://yim-health.blogspot.com>