

Nu este un secret că îngrijirea sănătății fizice afectează și sănătatea mintală. De fapt, doar zece minute de exercițiu vă pot face să vă simțiți mai vigilent, mai energic și mai pozitiv. Dar nu trebuie sa ne credeti pe cuvant. Ca parte a campaniei noastre Push for Happiness, am analizat știința din spatele exercițiului fizic și al sănătății mintale și am găsit oameni din toate domeniile sociale ale căror experiențe ne inspira. Cu ajutorul dr. Dan Robertson, să aruncăm o privire la ceea ce au de spus acesti oameni!

1. Păstrați-va mintea limpede

"Sunt destul de norocos să pot iesi din birou și să merg la o plimbare în pauza de prânz, să-mi iau echipa la o plimbare sau pentru o plimbare mai ampla atunci când am o teleconferință.

Consider că aceste mici excursii mă ajută în mai multe moduri. Având ceva timp să-mi limpezesc capul și să-mi adun gândurile pot face minuni.

Destul de des, va fi momentul în care am o epifanie și înțeleg cum trebuie să rezolv problema cu care mă confrunt.

2. Exercițiul și somnul

La un nivel de bază, exercițiile fizice vă pot ajuta să dormiți folosind energia și să vă odihniti. Aceasta înseamnă că este mai puțin probabil să stați treaz toată noaptea gândindu-vă la ceea ce vă face stresați sau neliniștiți.

Exercitarea poate, de asemenea, recrea o parte esențială a ciclului de somn. Pe măsură ce

adormiți, temperatura corpului se răcește.

Corpul tău recunoaște acest lucru ca pe un semnal că este timpul să dai din cap. Exercitiul determină creșterea temperaturii corpului, astfel încât atunci când vă relaxați după aceea, puteți începe să vă simțiți somnoros.

Vrei mai multe moduri de a dormi mai bine? Doctorii noștri au nu mai puțin de 43 de sfaturi de top pentru tine!

3. Reducerea riscului de depresie

"De-a lungul anilor în care sănătatea mea mintală a suferit, mă simt deznadajduit sau deosebit de îngrijorat, una dintre principalele caracteristici pe care le-am descoperit este că, în mod normal, nu am suficient exercițiu.

În scopul de a menține un stil de viață sănătos, am integrat o rutină de exerciții de dimineață devreme în programul meu.

Aceasta înseamnă în mod normal o sesiune de alergare sau o sală de gimnastică. Am tendința de a-mi începe zilele cu acest lucru, deoarece mi se pare că sunt mai puțin dispus sa renunt la un antrenament și mă ajută cu adevărat să încep ziua.

În urma exercițiilor de dimineață devreme, mă concentrez mai mult pe parcursul zilei. Traseele mele sunt întotdeauna în aer liber, indiferent de vreme,

Găsesc ca respirația în aerul curat și departe de orice fel de tehnologie mă ajută să-mi limpezesc capul.

Când nu lucrez, alerg sau meg în sala de gimnastică, multe dintre zilele mele de "odihnă" conțin, de asemenea, o formă de exercițiu, deoarece sunt avid de exercitii.

Exercitarea este esențială pentru fericirea mea și, prin urmare, pentru fericirea celor din jurul meu. Fără ea, cu siguranță nu aș fi unde sunt astăzi.

4. Confruntarea cu stresul

Când sunteți stresat, o parte a creierului numită hipotalamus vă solicită rinichii să elibereze un hormon numit cortizol.

Acest lucru ajută la multe procese din organism, inclusiv sistemul imunitar, tensiunea arterială și metabolismul.

În timp ce un stres este bun, prea mult stres poate împinge nivelul de cortizol prea mare. Acest lucru poate contribui la probleme cum ar fi bolile cardiace, hipertensiunea arterială, creșterea în greutate, problemele cutanate și, dacă sunt lăsate netratate, anxietatea și depresia.

Este important exercițiul fizic? Pur și simplu puneți-vă, cu cât sunteți mai bine din punct de vedere fizic, cu atât mai bine corpul dumneavoastră este capabil să vă regleze nivelul de cortizol și cu cât faceti exercitii mai mult, cu atât mai multe endorfine sunt produse pentru a vă echilibra stresul
.