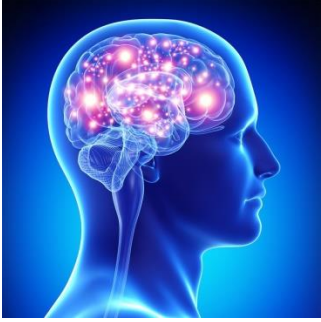


10 Điều Kỳ Diệu Cho Cơ Thể Khi Đi Bộ

10 điều kỳ diệu xảy ra với cơ thể khi bạn đi bộ mỗi ngày. Chỉ cần 15 -30 phút đi bộ hàng ngày có thể cải thiện được sức khỏe của bạn rõ rệt. Bright Side chỉ ra rằng, đi bộ kết hợp với một giấc ngủ ngon và cách ăn uống lành mạnh sẽ giúp bạn hoàn toàn khỏe mạnh và không cần phải đến gặp bác sĩ. Dưới đây là danh sách các lợi ích mà bạn có được khi đi bộ mỗi ngày.

1. Giúp cải thiện hoạt động của não



Một nghiên cứu cho thấy một bài tập aerobi, đi bộ có khả năng giúp cải thiện trí nhớ giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Đồng thời còn giúp bạn giảm thiểu những căng thẳng và mệt mỏi.

2. Cải thiện thị lực



Đi bộ thực sự có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, làm giảm áp lực mắt và chống lại chứng tăng nhãn áp.

3. Giúp tim thêm khỏe mạnh



Theo Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ việc đi bộ sẽ phòng tránh được bệnh tim và đột quỵ. Ngoài ra, còn giúp tuần hoàn máu được lưu thông, giảm cholesterol cho cơ thể.

4 Bảo vệ lá phổi



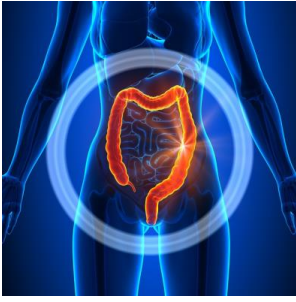
Đi bộ làm tăng lượng oxy trong máu và giúp phổi hoạt động một cách nhịp nhàng để loại bỏ chất độc và chất thải. Điều này, làm cho quá trình hô hấp được sâu hơn và giảm các bệnh liên quan đến phổi.

5. Giúp chống lại bệnh tiểu đường



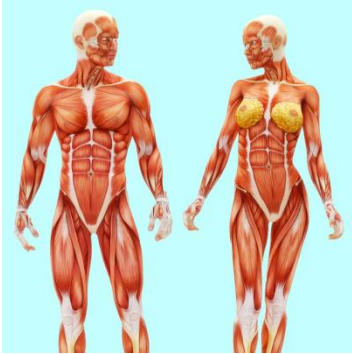
Thật khó tin nhưng đi bộ thường xuyên chính là một công cụ hiệu quả giúp cơ thể bạn chống lại bệnh tiểu đường. Nghiên cứu này đã chứng minh nhóm người đi bộ sẽ cải thiện được lượng glucose gấp 6 lần so với nhóm vận động viên tiến hành trong 6 tháng thử nghiệm.

6. Cải thiện hệ tiêu hóa



Mỗi ngày đi bộ 30 phút không chỉ làm giảm ung thư ruột già và còn cải thiện hệ tiêu hóa chống táo bón...

7. Giảm mỡ, tăng cơ



Những người thừa cân có thể đi bộ 10.000 bước mỗi ngày trên thực tế hay trong phòng tập để cải thiện tình trạng mỡ thừa và tăng độ săn chắc của cơ. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy đau đớn khi mới đầu tập nhưng nếu tập luyện thường xuyên tình trạng sẽ được cải thiện và cơ thể phục hồi nhanh hơn.

8. Tăng cường hoạt động của xương, khớp



Đi bộ thường xuyên làm các khối chân, khớp xương được hoạt động nhịp nhàng ngăn ngừa mất khối xương và giảm nguy cơ gãy xương. Arthritis Foundation khuyên bạn nên đi bộ ít nhất 30 phút mỗi ngày để giảm đau khớp xương và mềm xương.

9. Giảm đau lưng



Đi bộ sẽ là một cách hữu hiệu đối với những người bị bệnh đau lưng, góp phần cải thiện tuần hoàn máu, sự linh hoạt của cột sống. Đối với những bài tập có tính tác động cao sẽ khó khăn hơn việc đi bộ.

10. Đi bộ giúp thư giãn tâm hồn



Đi bộ cải thiện được bệnh trầm cảm và những rối loạn tâm lý, đồng thời giúp bạn xóa bỏ mọi mệt mỏi, căng thẳng và tình trạng kiệt sức. Những buổi đi bộ vui vẻ cùng người thân, bạn bè sẽ thực sự hạnh phúc và giúp tâm trạng bạn tốt hơn rất nhiều.