

Za oknem piękna Żłota Jesień. Pogoda sprzyja spacerom, więc po zakończonej zdalnej nauce, po kilku godzinach spędzonych przed komputerem, zachęcam do wyjścia z domu, zaczerpnięcia świeżego oddechu....

Spacery – korzyści naukowe i psychologiczne z nich płynące:

To po prostu bardzo **przyjemny sposób spędzania czasu**. Krótki spacer może sprawić, że poczujesz się lepiej, ponieważ jest to ćwiczenie aerobowe o małej intensywności, które może zapewnić Ci chwilę spokoju w środku pełnego nauki dnia.

Inna zaleta nawet krótkiego spaceru to **radość płynąca z przebywania na świeżym powietrzu** i poprawa sprawności fizycznej, co idzie w parze z poprawą stanu psychicznego.

Spacer **pomaga w lepszym spaniu**, bo pomaga ciału uwolnić serotoninę. Jest to neuroprzekaźnik, który zwiększa produkcję melatoniny. Melatonina reguluje cykl snu, a więc spacery są idealne jeśli chcemy szybciej zasnąć i poprawić jakość naszego snu. Serotonina jest również doskonałym kontrolerem stresu. Dobrym pomysłem będzie więc wybranie się na spacer, gdy czujesz się zdenerwowany lub niespokojny.

Wyjście z domu sprawi, że będziesz mieć **lepszy nastrój**. Czy chcesz być bardziej zadowolony i w dobrym nastroju przez cały dzień? Spacerowanie nie tylko uwalnia serotoninę, ale także endorfiny. Połączenie tych dwóch czynników stanowi idealną mieszankę, która pomoże ci poczuć się lepiej – obie substancje są powszechnie znane jako hormony szczęścia.

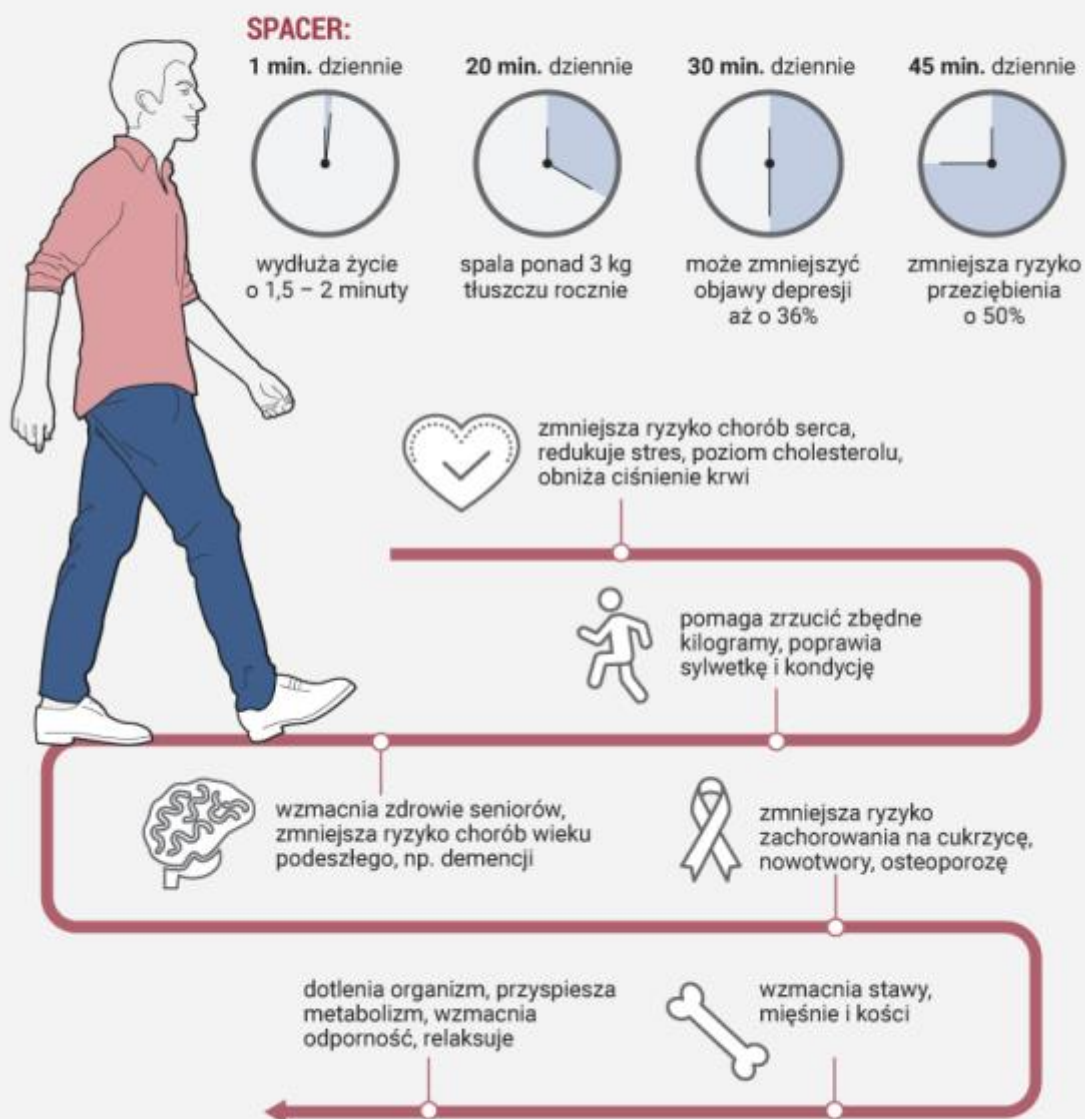
Spacerowanie **pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi**. Żyjemy w świecie, gdzie fizyczny wygląd jest ważny, a często posiadanie zgrabnej sylwetki pomaga poczuć się bardziej pewnymi siebie i przekonanymi o własnych możliwościach. Nie po to, by zadowolić innych, ale by samemu poczuć się i wyglądać lepiej.

Jeśli brakuje Ci motywacji, dobrym rozwiązaniem może być zabranie na przechadzkę zwierzaka lub wyjście na spacer z przyjacielem. Nie zapominaj, że robiąc tak niewiele, możesz bardzo dużo zyskać.

Zrób to dla siebie i dla swojego zdrowia!! Gorąco polecam!!

Spacer dla zdrowia

Lekarze i eksperci ds. kultury fizycznej przekonują, że aby odnieść duże korzyści dla zdrowia nie trzeba wcale podejmować wielkiego wysiłku, ani uprawiać sportu wyczynowo. Wystarczy tylko co jakiś czas wstać z krzesła i ruszyć piechotą przed siebie.



Źródło: zdrowie.pap.pl, everybodywalk.org

 Serwis Zdrowie

Życzę miłego spacerowania. Pozdrawiam serdecznie!

Maria Gabryelczyk

Wychowawca Bursy Międzyszkolnej

