

ĐI BỘ : cơ thể bạn đã nhận được 10 lợi ích tốt đẹp sau...



Đi bộ mang lại cho chúng ta rất nhiều lợi ích sức khỏe.
(Ảnh qua community.org)

\Chỉ cần có luyện tập, cơ thể của bạn sẽ có cơ hội thay da đổi thịt. Không nhất thiết phải vất vả như tập thể hình, bóng rổ, bóng chày, bơi lội... mà chỉ cần nhẹ nhàng đi bộ cũng đã mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Mỗi ngày đi bộ từ 30-45 phút, nó sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho các bộ phận trên cơ thể bạn!

1. Giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Nghiên cứu cho thấy rằng những người đàn ông trong độ tuổi từ 71-93, nếu đi bộ mỗi ngày nhiều hơn 1 cây số, thì sẽ giảm một nửa nguy cơ mắc **bệnh Alzheimer**.

2. Tăng cơ bắp

Bạn có thể nghĩ rằng để sở hữu những cơ bắp săn chắc thì phải trải qua một sự luyện tập khá khắt khe. Nhưng thực tế, việc đi bộ lại có thể giúp tăng cường cơ bắp rất tốt. Nó không những giúp vùng cơ bắp ở chân, bụng, mông, đùi được chắc khỏe hơn, mà thậm chí còn khiến vòng eo thon gọn hơn.

3. Rèn luyện tim mạch và giảm huyết áp

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng đi bộ hàng ngày có thể giảm nguy cơ bệnh tim mạch và cao huyết áp, giúp tim khỏe mạnh hơn.

4. Thúc đẩy sức khỏe đường tiêu hóa

Đi bộ mỗi ngày chừng 10-15 phút sẽ mang lại hiệu quả tốt cho hệ thống tiêu hóa và đường ruột. Theo nghiên cứu, đi bộ nhiều còn có thể làm giảm nguy cơ phụ nữ bị ung thư ruột kết.

5. Cải thiện tâm trạng

Một tuần 5 ngày, mỗi ngày đi bộ từ 30-45 phút, có thể giúp cải thiện tâm trạng của bạn, giúp bạn ít cảm thấy u sầu và trở nên vui vẻ, tự tin hơn.

6. Điều trị bệnh tăng nhãn áp

Đi bộ sẽ giúp làm giảm áp lực ở vùng mắt. Mỗi tuần đi bộ hoặc chạy bộ từ 3 lần trở lên, mang lại nhiều tác dụng tốt đối những bệnh nhân bị tăng nhãn áp.

7. Duy trì vóc dáng

Trên thực tế, chỉ cần đi bộ đơn thuần đã có thể đạt hiệu quả duy trì vóc dáng cơ thể. Đối với những quý cô luôn cảm giác ngon miệng, miễn là một ngày đi bộ một giờ đều có thể duy trì cân nặng ổn định.

8. Giúp xương chắc khỏe

Đi bộ cũng có thể tránh được bệnh loãng xương, nó đặc biệt quan trọng đối với những người già. Đối với phụ nữ lớn tuổi, đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể làm giảm 30% nguy cơ gãy xương phần hông.

9. Giảm nguy cơ bệnh tiểu đường

Mỗi ngày đi bộ từ 20-30 phút có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường và làm giảm lượng đường trong máu.

10. Tăng cường chức năng tim phổi

Chỉ cần đi bộ, đơn giản cũng có thể giúp cho nhịp hô hấp tăng lên dẫn đến lượng oxy trong máu có thể tuần hoàn nhanh hơn, loại bỏ các chất phế thừa. Ngoài ra còn khiến cho khả năng tự chữa bệnh trong quá trình điều trị tốt hơn.

Đi bộ có vẻ đơn giản là thế, nhưng như bạn đã thấy, nó mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Điều này quả thực khiến chúng ta phải xem lại lịch trình thể thao của mình. Không nên chần chừ nữa và hãy mau chóng ra ngoài dạo mát thôi...