

Η σωματική δραστηριότητα και τα οφέλη της για την υγεία

Τι σου προσφέρει η σωματική δραστηριότητα

- Δυναμώνει τα οστά και τους μυς.
- Σε βοηθάει να διαχειρίζεσαι καλύτερα το βάρος σου.
- Μειώνει το άγχος, σου χαρίζει χαρά και ευεξία.
- Χτίζει καλλίγραμμο σώμα.
- Σε γεμίζει αυτοπεποίθηση.
- Σε βοηθάει να συγκεντρώνεσαι περισσότερο, να θέτεις στόχους, να συνεργάζεσαι.
- Περνάς χρόνο με την παρέα σου.

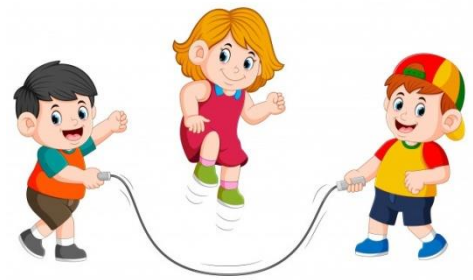


Τι είναι άσκηση

Άσκηση είναι κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Με την άσκηση επιδιώκει κανείς να βελτιώσει την υγεία του και την φυσική του κατάσταση.

Μερικές δραστηριότητες για σωστή άσκηση είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδήλατο, το σχοινάκι.



Αντίθετα ο **αθλητισμός** είναι κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση, που έχει ως βασικό στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.



Αυξάνω τη σωματική μου δραστηριότητα και περιορίζω τις ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή ή της τηλεόρασης.

Δεν έχει σημασία μόνο να κάνεις κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας μέσα στην ημέρα αλλά και τι κάνεις στον υπόλοιπο χρόνο σου. Για να το συνειδητοποιήσεις κατέγραψε μία ημέρα τι κάνεις από το πρωί μέχρι το βράδυ και σκέψου τι θα μπορούσες να αλλάξεις ώστε να γίνεις πιο δραστήριος.