



Zimske

tjelesne aktivnosti i
kakve benefite nam donose

Tjelesne aktivnosti nešto su što oduvijek simbolizira zdravlje, snagu, ali i dobar izgled. Kako su posljednjih desetljeća društvene mreže zauzele neporecivo mjesto u našim životima, tako su se i naši prioriteti, razmišljanja i stavovi neizbježno promijenili. Influenceri, kao osobe koje svakodnevno plasiraju sadržaj na društvenim mrežama, utječu na naš um tako da se počinjemo poistovjećivati s njima, uspoređivati, pa čak i pokušavamo na određene načine biti slični njima. Bili mi svjesni toga ili ne, životi su nam se promijenili. Fotografije, videozapisi, pa čak i tekstovi koje objavljuju na društvenim mrežama, ponekad formiraju naš tijek misli. I tako oni koji često pišu o *fitnessu*, važnosti tjelovježbe i zdrave prehrane, itekako utječu na svoje pratitelje, najčešće u pozitivnom smislu. Ne začuđuje zato činjenica da tržište *fitnessa* i *wellnessa* raste po stopi od 10 % godišnje prema podacima Hrvatske gospodarske komore.

Ali, zašto je ta tjelovježba toliko važna?

Brojna istraživanja u ovom području pokazala su nepobitne dokaze o zdravstvenoj dobrobiti tjelesnih aktivnosti. Zbog blagotvornog djelovanja na cijeli organizam, tjelovježba može spriječiti nastanak određenih oboljenja, povećati kvalitetu života drastično, poboljšati kvalitetu spavanja te usporiti proces starenja. Nije li već to dovoljan razlog da se već danas počnete baviti nekom vrstom tjelovježbe?

Tjelovježba dokazano povećava proizvodnju endorfina, vrste enzima i neuroprijenosnika, koji se često naziva hormonom sreće. On stvara pozitivne osjećaje u našem tijelu i umu, smanjuje percepciju bola, neovisno o intenzitetu treninga, te može značajno pomoći pri smanjenju osjećaja depresije.

Zbog promjena u tlaku zraka, zimi se ljudi češće suočavaju s glavoboljama i migrenama,

što možemo povezati i s manjkom vitamina D zbog manje izloženosti suncu. Upravo zbog toga, preporučuje se svaki slobodan trenutak provoditi na otvorenom, koliko je to moguće. Ako vam nedostaje motivacije, povedite sa sobom obitelj ili prijatelje i uživajte zajedno.

Popularne zimske tjelesne aktivnosti

Mnogi od nas smatraju da se fizičke aktivnosti u prirodi vežu isključivo uz toplije mjesece, ali to ne mora biti tako. Jedna od aktivnosti koja se nerijetko odvija tijekom jeseni i zime upravo je planinarenje. Planinarenje je sport koji je dostupan svima, a dokazano pomaže kod anksioznosti, razvija kapacitet pluća i mišićnu masu te omogućava regulaciju krvnog tlaka. U posljednjih nekoliko godina ovaj sport postaje sve popularniji. Premda je planinarenje dostupno svima, i osobama koje već imaju iskustva u sportu i onima koji tek počinju, svakako je važno obratiti pozornost na potrebnu adekvatnu opremu kako bismo izbjegli nesreće na teško dostupnim terenima.

Još jedna aktivnost koju ne bismo trebali zanemariti je – šetanje. Besplatno je, možemo to raditi i u prirodi i u gradu, sagorijevamo kalorije, produžujemo si život i stvaramo zdrave navike. Sjedilački način života koštao nas je zdravlja, a uvođenjem svakodnevne fizičke aktivnosti, čak i niskog intenziteta, pomažemo vlastitom tijelu i umu.

Tijekom suhih hladnijih dana, možete se okušati i u bicikliranju koje topi masne naslage, ojačava imunitet i potiče metabolizam. Uz to, jako je i zabavno. Učinite od toga omiljenu obiteljsku aktivnost i vikende provedite u prirodi u zdravom druženju za sve uzraste.

Uredništvo časopisa Esthetic&Design