



100

REASONS TO EXERCISE



100 λόγοι γιατί πρέπει να γυμνάζεστε!

Παραμερίστε την αναβλητικότητα, η καλύτερη ώρα είναι τώρα.

Πολλοί από εσάς στη νεότερη ηλικία σας κάνατε γυμναστική, ίσως και αρκετοί από εσάς να κάνατε πρωταθλητισμό. Σήμερα όμως εάν δεν γυμνάζεστε συστηματικά δεν θα απολαμβάνετε τα αναρίθμητα οφέλη της φυσικής άσκησης.

Με άλλα λόγια, δυστυχώς τα αποτελέσματα της προσπάθειάς μας δεν είναι εφόρου ζωής.

Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε πάλι να γυμνάζεστε! Χαρίστε στον εαυτό σας τα οφέλη ενός φυσικού δραστήριου τρόπου ζωής. Τα πρώτα βήματα ίσως είναι τα πιο δύσκολα αλλά και τα πιο σημαντικά.

Κάντε τις απαραίτητες εξετάσεις, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και τον γυμναστή σας, προμηθευτείτε τον κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό, επιλέξτε το καλύτερο γυμναστήριο για εσάς και αρχίστε...

Η επιστημονική ομάδα του SHAPES Wellbeing Center επέλεξε 99 + 1 οφέλη, από μια τεράστια λίστα θετικών επιδράσεων της φυσικής άσκησης.

- Γιατί;
- 1 Σας βοηθάει να χαλαρώσετε
 - 2 Βελτιώνει την λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος
 - 3 Σας βοηθάει να χάσετε λίπος εάν βέβαια προσέχετε και τη διατροφή σας
 - 4 Βελτιώνει την πιθανότητα να ξεπεράσετε μια καρδιακή προσβολή
 - 5 Βελτιώνει τη στάση του σώματός σας
 - 6 Μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων
 - 7 Αυξάνει την ικανότητα του οργανισμού σας να χρησιμοποιεί το λίπος για ενέργεια κατά την διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας
 - 8 Βοηθάει το σώμα να αντιστέκεται σε μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος
 - 9 Βοηθάει στην ανακούφιση από πονοκεφάλους που έχουν σχέση κύρια με το στρες και το άγχος
 - 10 Αυξάνει την μέγιστη απορρόφηση οξυγόνου
 - 11 Αυξάνει το επίπεδο της φυσικής σας δύναμης
 - 12 Σας βοηθάει να διατηρήσετε μυϊκό ιστό περισσότερο από έναν αγύμναστο
 - 13 Μειώνει της πιθανότητες να αποκτήσετε υπέρταση
 - 14 Αυξάνει την πυκνότητα των συνδέσμων και των τενόντων κάνοντάς τους έτσι πιο ανθεκτικούς στις διάφορες κακώσεις και ρίξεις
 - 15 Βελτιώνει την στεφανιαία κυκλοφορία σας και γενικά την λειτουργία της καρδιάς σας
 - 16 Αυξάνει τα επίπεδα κυκλοφορίας της HDL (είναι η καλή χοληστερίνη)
 - 17 Μειώνει τα επίπεδα κυκλοφορίας των τριγλυκεριδίων
 - 18 Σας βοηθάει να διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος χωρίς να κάνετε εξαντλητικές δίαιτες
 - 19 Βοηθάει στη βελτίωση της βραχυχρόνιας μνήμης στα ηλικιωμένα άτομα
 - 20 Μειώνει τον κίνδυνο της ανάπτυξης του τύπου II διαβητών (των διαβητών που δεν εξαρτώνται από την ινσουλίνη)
 - 21 Βοηθάει στην ανακούφιση πολλών από τις συνηθισμένες ενοχλήσεις (πόννοι στην πλάτη, καούρα, δυσκοιλιότητα κ.λ.π.)
 - 22 Μειώνει τα επίπεδα του άγχους σας
 - 23 Βοηθάει στον έλεγχο της υψηλής πίεσης στα υπέρτασικά άτομα
 - 24 Αυξάνει το επίπεδο της μυϊκής αντοχής σας
 - 25 Ελαττώνει την ευπάθειά σας στις διάφορες καρδιακές αρρυθμίες
 - 26 Αυξάνει την πυκνότητα της οστικής μάζας με αποτέλεσμα να κάνει πιο ανθεκτικά τα κόκαλά σας και γενικά τον σκελετό σας
 - 27 Σας βοηθάει στις προσπάθειες σας να κόψετε το κάπνισμα
 - 28 Σας βοηθάει να ενισχύσετε την δημιουργικότητά σας
 - 29 Χαμηλώνει τον καρδιακό σας παλμό όταν αναπαύεστε
 - 30 Επιβραδύνει τον ρυθμό εκφυλισμού των αρθρώσεων αν πάσχετε από οστεοαρθρίτιδα
 - 31 Σας βοηθάει να ξεπεράσετε την αναταραχή στον οργανισμό σας όταν ταξιδεύοντας έχετε διαφορά ώρας
 - 32 Επαυξάνει την ερωτική σας διάθεση και επιθυμία, τις επιδόσεις και την ικανοποίησή σας
 - 33 Αυξάνονται οι αντοχές σας, έτσι εργάζεστε και ασκείστε με μεγαλύτερη ένταση χωρίς να κουράζεστε
 - 34 Σας βοηθάει να εξοικονομήσετε περισσότερα χρήματα, έχοντας λιγότερα έξοδα για ιατρικές και φαρμακευτικές δαπάνες

- 35 Βελτιώνει την ικανότητά σας να συνέλθετε από φυσικό κόπο
- 36 Τροφοδοτεί με περισσότερο αίμα τα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα σας, έτσι ρυθμίζεται πιο εύκολα η θερμοκρασία του σώματος
- 37 Δυναμώνει τους μύες των πλευρών και του διαφράγματος στους οποίους βασίζονται οι πνεύμονες για τη διαστολή και τη συστολή τους
- 38 Βελτιώνει την ανοχή σας στην θερμότητα
- 39 Σας εξασφαλίζει προστασία από τραυματισμούς γιατί το σώμα σας είναι πλέον ικανό να αντιμετωπίσει διάφορες απρόσμενες καταστάσεις
- 40 Βοηθά τους νεαρούς μαθητές - σαν μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας - στην ολόπλευρη και αρμονική ανάπτυξή τους
- 41 Αυξάνει ή διατηρεί την ελαστικότητα των αιμοφόρων αγγείων και μειώνει την αντίσταση στη ροή του αίματος
- 42 Βοηθάει να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος
- 43 Σας βοηθάει να κοιμάστε πιο εύκολα και καλύτερα
- 44 Σας βοηθάει να διατηρείτε τον μεταβολικό σας ρυθμό όταν αναπαύεστε
- 45 Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε κολλοειδή καρκίνο
- 46 Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρκίνο του στήθους
- 47 Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρκίνο του προστάτη
- 48 Επεκτείνει τον όγκο του πλάσματος του αίματος
- 49 Βοηθάει στην ανακούφιση από την δυσκοιλιότητα
- 50 Μειώνει τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό
- 51 Βοηθάει στην ανακούφιση από την κατάθλιψη
- 52 Σας βοηθάει να διατηρήσετε την κατάλληλη μυϊκή ισορροπία
- 53 Αυξάνει την ικανότητά σας να προσαρμόζεστε σε κρύο περιβάλλον
- 54 Σας βοηθάει να αγωνιστείτε ενάντια στην κατάχρηση ουσιών
- 55 Βοηθάει τις γυναίκες να ανακουφισθούν από τα έμμηνα συμπτώματα
- 56 Βοηθάει στην ανακούφιση των πόνων στην πλάτη που προέρχονται από σκολίωση
- 57 Βοηθάει στη μείωση του ποσού της ινσουλίνης που χρειάζεται για τον έλεγχο του επιπέδου του σακχάρου του αίματος αν είστε διαβητικός τύπου I (δηλαδή, διαβητικός που εξαρτάται από την ινσουλίνη)
- 58 Βελτιώνει την πνευματική σας επαγρύπνηση και διαύγεια
- 59 Αυξάνει την κοινωνικότητά σας
- 60 Ελαττώνει τον ρυθμό και τη σοβαρότητα των ιατρικών περιπλοκών που έχουν σχέση με την υπέρταση
- 61 Σας βοηθάει να καταναλώσετε επιπλέον θερμίδες
- 62 Αυξάνει το απόθεμα καρδιακής δύναμης
- 63 Βελτιώνει τη σωματική σας εμφάνιση
- 64 Αυξάνει την αντίδραση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης (δηλ. βελτιώνει την ευαισθητοποίηση των ιστών σ' αυτήν), βοηθώντας σας έτσι να ελέγχετε καλύτερα το σάκχαρο του αίματος ειδικά εάν ανήκετε στους διαβητικούς τύπου II
- 65 Αυξάνει τον όγκο του αίματος που η καρδιά αντλεί σε κάθε χτύπο της
- 66 Βελτιώνει την αυτοπεποίθησή σας
- 67 Μειώνει την ευπάθειά σας στην θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας
- 68 Αντισταθμίζει μερικές από τις παρενέργειες ορισμένων αντιυπερτασικών φαρμάκων
- 69 Διατηρεί ή βελτιώνει το επίπεδο της ευκαμψίας των συνδέσμων σας και των μυών σας

- 70 Σας επιτρέπει να καταναλώνετε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού και ταυτόχρονα να διατηρείτε θερμιδική ισορροπία
- 71 Σας βοηθάει να προλάβετε το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα ή τουλάχιστο να ανακουφιστείτε από τους οξείς πόνους όταν σας έχει παρουσιασθεί
- 72 Προστατεύει από την αργή αλλά σταθερή αύξηση του βάρους που συμβαίνει καθώς μεγαλώνετε
- 73 Κάνει την καρδιά σας μια πιο αποδοτική αντλία
- 74 Αυξάνει την παραγωγικότητά σας στην δουλειά
- 75 Μειώνει τις πιθανότητες να αναπτύξετε προβλήματα στην πλάτη και στη μέση σας
- 76 Βελτιώνει την ισορροπία και τον συντονισμό
- 77 Βελτιώνει την ανοχή σας στη γλυκόζη
- 78 Σας δίνει περισσότερη ενέργεια και σθένος για να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις της καθημερινής σας ζωής και σας εφοδιάζει με απόθεμα για να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις των απρόσμενων και επειγόντων καταστάσεων
- 79 Βοηθάει στην καθυστέρηση της απώλειας της οστικής μάζας, ειδικά μετά την κλιμακτήριο μειώνει τον κίνδυνο της ανάπτυξης οστεοπόρωσης
- 80 Βοηθάει στην ανακούφιση και στην πρόληψη ημικρανιών
- 81 Μειώνει τον κίνδυνο της ενδομητρίωσης (ένα συνηθισμένο αίτιο στειρότητας)
- 82 Μειώνει το επίπεδο κοιλιακής παχυσαρκίας (ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την υγεία)
- 83 Βελτιώνει την ικανότητά σας να παίρνετε γρήγορα αποφάσεις
- 84 Βοηθάει στη μείωση της όρεξης, για μικρό διάστημα δυστυχώς...
- 85 Βελτιώνει την ανοχή σας στον πόνο για όσους υποφέρουν από οστεοαρθρίτιδα
- 86 Μειώνει τις χαμένες μέρες στην εργασία σας λόγω ασθένειας
- 87 Επαυξάνει την ικανότητα των μυών σας να αντλούν οξυγόνο από το αίμα
- 88 Σας βοηθάει να διατηρήσετε έναν ανεξάρτητο τρόπο ζωής
- 89 Βελτιώνει τη γενική κατάσταση της διάθεσής σας
- 90 Βελτιώνει τις αθλητικές σας επιδόσεις
- 91 Βοηθάει να αποκτήσετε μια συνολική αντίληψη για την υγεία σας
- 92 Μειώνει τον κίνδυνο έλκους στομάχου και γενικά γαστροεντερικών διαταραχών.
- 93 Βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της ζωής σας
- 94 Βοηθάει να κρατάτε χαμηλά την νευρική ένταση και υψηλά την πνευματική σας υγεία
- 95 Σας οδηγεί σ' ένα βιολογικό "ξανάνιωμα" 10-15 χρόνια
- 96 Μειώνει τον κίνδυνο εργατικών ατυχημάτων
- 97 Βοηθάει στην αντιμετώπιση διαφόρων κληρονομικών προδιαθέσεων
- 98 Προλαμβάνει την φλεβίτιδα και όταν υπάρχει βοηθά στην ανακούφιση από τους πόνους
- 99 Προλαμβάνει τους γιατρούς, είναι το προληπτικό σας φάρμακο
- 100 Γιατί κοντά σας λειτουργεί το μεγαλύτερο πολυδύναμο κέντρο υγείας και ομορφιάς.
Το SHAPES Wellbeing Center !

Ο χρόνος δεν περιμένει κανέναν...

Ενώ μπορείτε να αναβάλλετε να περιποιηθείτε τον κήπο, να πλύνετε τα παράθυρα ή να αλλάξετε λάδι στο αυτοκίνητό σας, δεν έχει νόημα να καθυστερείτε να αρπάξετε την ευκαιρία, να δεχτείτε τα τρομερά οφέλη ενός φυσικού δραστήριου τρόπου ζωής. Ελπίζουμε η φιλοδοξία μας να σας δούμε να γυμνάζεστε και να φροντίζετε τον εαυτό σας να γίνει πραγματικότητα.