

Ежегодно 20 января в некоторых странах отмечают необычный зимний праздник – День прогулки на свежем воздухе. 7 причин выйти сегодня на прогулку:

ПРИЧИНА 1: ЭТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Зимние перепады температур в сочетании со свежим воздухом стимулируют иммунную систему, повышая устойчивость вашего организма к болезням, распространенным в холодное время года.

ПРИЧИНА 2: ЭТО УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Бывая на улице, вы можете улучшить пищеварение по двум причинам. Во-первых, на улице вы, как правило, активны, а это очень полезно. Во-вторых, сам по себе свежий воздух оказывает благоприятное воздействие на пищеварение, так что просто им дышать – уже означает сжигать калории.

ПРИЧИНА 3: ЭТО УЛУЧШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Пребывание на свежем воздухе повышает уровень кислорода в организме, который требуется не только для физической деятельности, но и для работы мозга. Свежий воздух в сочетании с приятной прогулкой очищает ум, повышая способность к концентрации внимания.

ПРИЧИНА 4: ЭТО ПОВЫШАЕТ КРЕАТИВНОСТЬ

Прогулки под открытым небом также могут улучшить ваш творческий потенциал. На свежем воздухе к нам, похоже, приходит больше свежих идей, поэтому зимние прогулки – идеальный выбор в те дни, когда вам нужно проявить себя с лучшей стороны.

ПРИЧИНА 5: ЭТО ОЧИЩАЕТ КРОВЬ

Отдых под открытым небом почти всегда напрямую связан с физической активностью. Это само по себе улучшает кровообращение, помогая доставлять в каждый уголок организма больше кислорода и других питательных веществ. Но длительное пребывание на свежем воздухе также очищает кровь, повышая эффективность снабжения клеток необходимыми веществами и выведения токсинов. Неудивительно, что, согласно многим исследованиям, времяпрепровождение на свежем воздухе напрямую связано со здоровьем.

ПРИЧИНА 6: ЭТО ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ D В ОРГАНИЗМЕ

Витамин D укрепляет кости, способен предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Зимой, когда солнце зачастую трудно даже увидеть и почувствовать, оно по-прежнему помогает организму получать достаточное количество витамина D для правильной работы.

ПРИЧИНА 7: ЭТО ГОНИТ ПРОЧЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Холодные, темные и короткие дни часто действуют угнетающе. Но это можно предотвратить (или, по крайней мере, уменьшить), погуляв какое-то время на открытом воздухе. Бывая на свежем воздухе, также можно повысить уровень гормона счастья серотонина в организме, так как уровень серотонина тесно связан с количеством кислорода в крови.

Приятной Вам сегодня прогулки на свежем воздухе! Прогуляйтесь и полюбуйтесь красотой, которую нам дарит волшебница-зима!

