

روش صحیح ورزش کردن برای تقویت مغز:

برای تقویت مغز توصیه به انجام ورزش های با شدت ملایم تا متوسط می شود. البته روزانه ۸ تا ۱۲ دقیقه تعریق و ورزش با شدت زیاد (۶۰ درصد از سرعت ضربان قلب) برای تقویت مغز خوب است. ولی مابقی فعالیت بدنی روزانه بهتر است از فعالیت های سبک تر باشد تا به فرد ورزش کننده فشار و تنش وارد نشود. همچنین توصیه می شود به جای یک جلسه فعالیت بدنی شدید بهتر است فعالیت بدنی را در دو نوبت انجام دهید. برای مثال ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در صبح شنا یا ورزش کنید و سپس در شب به پیاده روی بپردازید. شما می توانید ورزش و پیاده روی را در طی روز تقسیم کنید و لازم نیست در یک نوبت با ورزش بیش از حد، خودتان را خسته و کوفته نمایید.

توصیه می شود که حداقل برای سه روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه را به فعالیت بدنی ملایم مانند نرمش، پیاده روی و گردش یا شنا بپردازید. البته توصیه ی بهتر نیم الی یک ساعت فعالیت بدنی برای ۵ روز در هفته می باشد، که در نهایت بسیار مفید تر است



از آن که هر روز فعالیت بدنی و ورزش داشته باشید. اگر واقعا مایل هستید تلاش بیشتری را برای سرحال بودن و تقویت مغز و جسم خود انجام دهید می توانید برای ۵ تا ۶ روز در هفته روزی ۹۰ دقیقه به ورزش و پیاده روی بپردازید. اغلب ما می توانیم روزی نیم ساعت پیاده روی را در بین مشغله ها و کارهای روزمره ی خود بگنجانیم اما مهم آن است که انگیزه ی ورزش کردن را داشته باشیم.

شما می توانید از طیف گسترده ای از ورزش ها و نرمش ها برای تقویت مغز و اعصاب خود بهره مند شوید از جمله: بازی با توپ (مثل فوتبال، بسکتبال، تنیس و...)، شنا، دویدن، ملایم، پیاده روی، نرمش های کششی و قدرتی ملایم، یوگا، مدیتیشن، تمرینات هوازی، وزنه برداری سبک و غیره.

بنابراین توصیه ی نهایی آن است که بسته به امکانات و موقعیت خود چند نوع فعالیت بدنی را انتخاب کنید و آن ها را به برنامه ی روزانه ی خود اضافه کنید و از مزایای ورزش و فعالیت بدنی نه تنها برای کنترل وزن و پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی بهره ببرید بلکه از منافع آن بر روی مغز خود نیز بهره مند شوید.