

10

DESATERO
Z DESÍTKY

PROČ ZAČÍT BĚHAT?

1 Hubnete.

Pomalejší běh patří k tzv. aerobním cvičením, při kterých se spolehlivě spalují kalorie.

2 Posilujete imunitu.

Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu tělo zoceluje, a to se pak může lépe vypořádat s virem či bakteriemi.

3 Snižujete si tlak.

Běhání má blahodárný vliv na kardiovaskulární systém, tedy na funkci srdce a cév. Přispívá ke snížení krevního tlaku a slouží jako prevence mozkových příhod či srdečních infarktů.

4 Lépe spíte.

Kombinace čerstvého vzduchu a příjemné únavy je skvělým lékem na nespavost.

5 Zlepšíte si náladu.

Tělo vyplavuje tzv. endorfiny, známé jako hormony štěstí. Ty vám dodávají energii a dobrou náladu.

6 Můžete kdykoliv.

Nejste vázaní žádnými termíny, běhat můžete ráno, odpoledne i večer. A slovo „kdykoliv“ platí i pro věk...

7 Nepotřebujete skoro nic.

K běhu nepotřebujete ani speciální sportoviště, ani vybavení. Stačí vám boty, triko, kraťasy a příroda.

8 Budete sami.

Nemusíte odpovídat na mail, kontrolovat telefon, odepisovat na zprávy a nic řešit. Aspoň na chvíli se můžete „vypnout“ od stresu moderní doby.

9 Můžete se překonávat.

Nemusíte soupeřit s nikým jiným, než sami se sebou, svým časem a sebedisciplínou (když máte jít běhat, a ona je zrovna zima či vám prší...).

10 Můžete vymýšlet.

Myšlenky se vám při běhu nerušeně honí hlavou a fyzická aktivita okysličuje mozek. Takle kombinace vede k tomu, že vás mohou zčistajasna napadat kreativní řešení problémů, aniž byste je cíleně „hledali“.



Městská
část
Praha 10



ZDRAVÁ
PRAHA 10