

SPORTO IR POILSIO BALANSAS

Miegas, sportas ir mityba yra žinomi kaip trys dalykai, garantuojantys sveiką gyvenimo būdą. Ilgai buvo sakoma, jog pagerinus nors vieną iš jų, žmonės gali gyventi ilgiau.

Tačiau ar tikrai galime pagerinti vieną sritį, nepalietę kitų?

Patobulinus visus tris gyvenimo būdo veiksnius galime pagerinti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą.

MITYBA

Maistas veikia beveik visas mūsų sveikatos dalis. Sveika ir subalansuota mityba sumažina įvairių susirgimų rizikas - nuo širdies ligų, diabeto ir insulto iki nutukimo.

Kalbant apie psichinę sveikatą - sveika mityba taip pat gali būti vienas pagrindinių veiksnių, mažinančių depresijos ir nerimo simptomus.



SPORTAS

Sumažėjęs nerimas, sumažėjęs kraujospūdis ir geresnis miegas, geresnis svorio valdymas, stipresni kaulai ir daugiau energijos - visa tai yra reguliaraus sporto teikiama nauda.

Žemas fizinis aktyvumas dienos metu gali būti pagrindine priežastimi kodėl naktį sunkiai užmiegate, kodėl jaučiatės nemotyvuoti ir neturite energijos.

Taip pat, jeigu neišsimiegate ar tiesiog neskiriate miegui pirmenybės - neturėsite jėgų sportui, būsite labiau linkę praleisti treniruotes. Ir atvirkščiai - pailsėję ir išsimiegoję būsite energingesni, turėsite pakankamai jėgų ir priimsite geresnius sprendimus.

MIEGAS

Žmonės, neišmiegoję pakankamo valandų skaičiaus, yra labiau linkę persivalgyti ir renkasi nesveiką maistą.

- Miego trūkumas sutrikdo dviejų sotumo jausmą reguliuojančių hormonų veiklą - leptino ir greliino.

Dėl šių hormonų sutrikdimo, miego trūkumu besiskundžiantys žmonės yra labiau linkę valgyti kaloringą maistą, vėliau pajaučia sotumo jausmą ir turi didesnę nutukimo riziką.

Miego metu vyksta raumens audinių atsistatymas po treniruotės, todėl nepakankamas miego kiekis lemia didesnę traumos tikimybę, sumažėjusią jėgą ir mažesnę energijos lygį.

