

تأثیرات مثبت پیاده روی

Majalepezeshki Majalepezeshk Majalepezeshki.ir

9 تأثیر مثبت و مهم پیاده روی بر سیستم ایمنی و رفتاری بدن



بهبود
عملکرد
مغز



روش آسان
برای کالری
سوزی



افزایش
سلامت
روح و روان



کاهش درد
ناشی
از تمرینات
قدرتی



کاهش قند
خون بعد
از وعده
غذایی



کاهش
احتمال ابتلا
به بیماری
های سخت



کاهش
استرس و
کورتیزول
(هورمون استرس)



کاهش
گرسنگی
و میل
به غذا



جلوگیری
از خوردن
حین
عصبانیت

