

# هذه هي فوائد المشي ل15 دقيقة في اليوم فقط!

يعد المشي رائعًا لفقدان الوزن ، لكن الفوائد لا تحد هنا ، إذ أن الفوائد كثيرة ، من زيادة الطاقة وتحسين المزاج إلى تخفيف التوتر ، وتعزيز الإبداع ، والمزيد. اليك أفضل الفوائد التي يمكن أن تستفيد منها إذا قمت بالمشي لمدة 15 دقيقة كل يوم:

## • تحسين الحالة المزاجية

سواء أكنت تقضي يومًا هادئًا أم لا ، فإن المشي يمكن أن يرفع من حالتك المزاجية خاصة عندما تخرج في الهواء الطلق ، ووفقًا لدراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب الوقائي. أفاد المشاركون في الدراسة ، الذين قاموا بمتوسط 150 دقيقة من التمارين الرياضية (الجولف ، التنس ، دروس الأيروبيكس ، السباحة ، أو الرقص) أو 200 دقيقة من المشي كل أسبوع ، بأنهم شعروا بمستويات طاقة أعلى وصحة عاطفية أفضل وحياة اجتماعية أكثر قوة. اكتشف بالضبط المدة التي يجب أن تمشي فيها إذا كنت ترغب في زيادة حالتك المزاجية .



## • يجعلك أكثر إبداعًا

سواء كنت بحاجة إلى حل لمشكلة في العمل أو كنت تبحث عن مصدر إلهام لروايتك ، فالمشي يجعل العصائر الإبداعية تتدفق في جميع المجالات. وجدت إحدى دراسات جامعة ستانفورد أن المشي يمكن أن يعزز الإنتاج الإبداعي بنسبة 60 في المائة . تم العثور على النتائج نفسها لكل من التدريبات الداخلية والخارجية ، واستمر التعزيز الإبداعي بعد المشي نفسه .



[ما هي مضار الوجبات المحمّدة، المارشملو، والحيلو؟](#)

## • يخفف عوارض الربو

لا تحتاج إلى تجنب ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من الربو الناجم عن ممارسة الرياضة. تحتاج فقط إلى العثور على التمرين المناسب في الظروف المناسبة. تقول الكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة إن المشي ، إلى جانب السباحة والجولف وركوب الدراجات في أوقات

الفراغ ، من غير المرجح أن يزعج الشعب الهوائية. بشكل عام ، ابحث عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها في الطقس الدافئ والتي لا تتطلب قدراً كبيراً من التحمل. تعرف على السرعة التي يجب أن تمشيها للتنفس بأقل تلوث .



### • يحسّن الأيض إلى أقصى الحدود

تعد متلازمة التمثيل الغذائي أحد أسوأ الآثار الجانبية لنمط حياتنا المستقر. إنها تشير إلى مرض السكري وأمراض القلب وحتى الموت المبكر. لكن لدينا علاج قديم لمرض هذا العصر الحديث: التمرين. وجدت إحدى الدراسات التي نشرت في المجلة الطبية النيجيرية أن احتمال الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي انخفض بنسبة 29 في المائة بمجرد المشي لأكثر من ساعة في اليوم. فيما يلي 16 طريقة أخرى لتوجيه فوائد المشي إلى فقدان الوزن .



### [اليك أفضل فوائد الجزر الصحيّة ولماذا يجب تناوله بانتظام!](#)

### • حياة أطول

تريد أن تعيش لفترة أطول؟ قم بالمشي وقم بتسريع النمط للحصول على فائدة طول العمر. وفقاً لمايو كلينك ، أظهرت الأبحاث أن المشي السريع يمكن أن يزيد من عمر المريض ، أكثر من أولئك الذين كان معدلهم أبطأ .



### • يمنع تعب الدماغ

إنه أمر رسمي: المشي مفيد أيضاً لعقلك. اكتشف الباحثون في جامعة نيو مكسيكو هايلاندز (NMHU) أنه عند المشي ، فإن تأثير قدمك على الأرض يرسل موجات الضغط عبر الشرايين التي تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ . والأفضل من ذلك ، أن المشي يحمي عقلك من خلال تقليل خطر إصابتك بأمراض معرفية مثل مرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف.



### [هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!](#)

اقرأ المزيد:

أفضل الطرق لحرق الدهون بسرعة

أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة

لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!