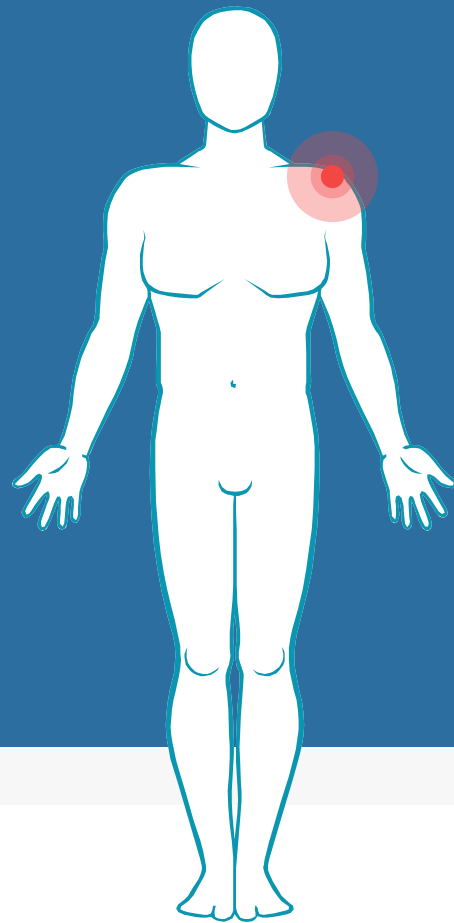


ON-CALL

Digitalni resurs

Prednosti vježbanja



Prednosti vježbanja

- Manje stresa
- Jačanje kostiju
- Pomaže nam da se opustimo
- Gubitak težine i upravljanje njome
- Poboljšava zdravlje srca!



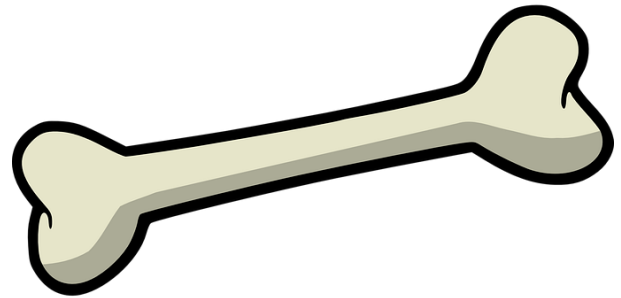
Korist 1: manje stresa,

- Kada je vaš um usredotočen na vježbu možete zaboraviti sve druge brige koje imate.
- Vježba je odličan način za bijeg od stresa rada i drugih obveza te za "isključivanje" tijekom trajanja vježbe.



Korist 2: jačanje kostiju

- Redovita tjelovježba može ojačati vaše kosti i mišiće.
- Redovito vježbanje također može pomoći kod reproduktivnih tegoba u kostima kao što je osteoporoza.



Pomaže nam da se opustimo

- Kada vježbamo, naša tijela oslobađaju endorfine koji su prirodni pojačivači raspoloženja.
- Endorfini igraju ulogu u prirodnom sustavu nagrađivanja u mozgu.
- Ove kemikalije zbog kojih se osjećamo dobro puštaju se nakon vježbanja i mogu nam pomoći da se osjećamo opuštenije.



Gubitak težine i upravljanje njome

- Vježba je bitan dio u održavanju zdrave težine.
- Dok vježbamo možemo biti dobar poticaj za ljude koji žele izgubiti težinu, također se može koristiti za reguliranje unosa kalorija tako da ljudi mogu održavati zdravu težinu.



Poboljšava zdravlje srca

- Vaše srce je mišić i ono mora raditi kao i svi ostali mišići u tijelu – vježba tome pomaže!
- Redovita tjelovježba može umanjiti problem sa srcem i sniziti kolesterol.
- Može se regulirati protok krvi.
- Vježba se također povećava apsorpciju kisika u mišićima.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.