|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بی بی حکیمه    **عنوان: ورزش و سلامتی**  **تایید کننده: کمیته تایید محتوی آموزشی**  **واحد آموزش به بیمار و گیرنده خدمت**  **بیمارستان بی بی حکیمه (س**) |  |  |
| * فشارهاي عصبي، افسردگي و اضطراب را کاهش مي دهد.   ورزش باعث مي شود که اضطراب و استرس شما به پائين ترين حد خود برسد. در اين حالت بدن شما بعد از يک يا دو ساعت بعد از اتمام تمريناتتان اندورفين بيشتري توليد خواهد کرد که اعصاب شما را تسکين داده و آسودگي خيالتان را افزايش خواهد داد. فايده ديگر فعاليت بدني اين است که شما را به داشتن رژيم غذايي مناسب تشويق مي کند و تغذيه مناسب هم استرس را کاهش مي دهد. حتي بعضي تحقيقات نشان داده است که از ورزش مي توانيم به عنوان درماني براي افسردگي نيز استفاده کنيم  .  احتمال ابتلا به بسياري از بيماري ها را کاهش مي دهد.  بهترين نتيجه اي که از تمرينات ورزشي گرفته مي شود اين است که احتمال ابتلاي شما را به بسياري از بيماري هاي جدي و کشنده مثل بيماري هاي قلبي، فشار خون بالا، پوکي استخوان، ديابت، چاقي، کلسترول بالا، سرطان سينه ، ايست و حملات قلبي و ورم مفاصل کاهش مي دهد. | * **اعتماد به نفس را بالا مي برد**   اين سوال ساده را از خود بپرسيد: در کدام لحظه احساس بهتري دارم؟ وقتي روي مبل لم داده ام و مشغول خوردن يک پاکت چيپس هستم يا بعد از انجام يک تمرين ورزشي عالي از باشگاه برگشته ام؟ اگر مدتي است که بد هيکل شده ايد، تمرينات ورزشي را شروع کنيد، بنيه، ماهيچه ها و قدرت بدنيتان را افزايش خواهيد داد و از نظر روحي حال بهتري خواهيد داشت. اين خود به خود باعث مي شود که تصوير بهتري از خود داشته باشيد و اعتماد به نفستان بالا رود**.**   * **قدرت شما را در مسائل جنسي افزايش مي دهد.**   اين حقيقت دارد: تمرينات ورزشي منظم شور و شوق شما را به مسائل جنسي افزايش داده و باعث مي شود که بهتر ارضاء شويد. بالا رفتن تحمل بدن و قدرت عضلات عملکرد جنسي شما را افزايش مي دهد**.** |  |

**5**

**4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * سيستم دفاعي بدنتان را تقويت خواهد کرد.   تحقيقات مختلفي نشان داده است که ورزش قدرت سيستم دفاعي بدن را بالا مي برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش مي تواند به عنوان يک محرک طبيعي براي سلول هاي دفاعي به حساب آيد. در افراد سالخورده عملکرد سيستم دفاعي خود به خود ضعيف مي شود که مي تواند خطر ابتلا به بيماري هاي مسري و واگيردار را افزايش دهد. اما تمرينات ورزشي منظم و متعادل مثل پياده روي و دوچرخه سواري مي تواند به طور تقريبي اين ضعف سيستم دفاعي را در بدن کاهش دهد.   * حافظه را قوی تر خواهد کرد:   تحقيقات بسياري نشان داده است که افرادي که روي قاعده اي منظم ورزش مي کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتري دارند. پياده روي سه روز در هفته به مدت 45 دقيقه براي بالا بردن زيرکي و هوش شما کافي است. ورزش هاي هوازي قسمت هاي جلويي و جداره هاي بالايي مغز که به تمرکز مرتبط است را تحريک مي کند. | فواید ورزش کردن:   * کمک مي کند که بهتر و راحت تر بخوابید.   ورزش کردن کمک مي کند راحت تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابيد و ساعت خوابتان را هم بيشتر خواهد کرد. همچنين کيفيت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب مي شود که خواب عميق تري داشته باشيد.  .   * باعث مي شود ديرتر پير شويد و از مرگ نابهنگام هم جلوگيري مي کند:   هر چه سنتان بالاتر مي رود، ورزش منظم مي تواند شما را از نظر بدني متناسب و سالم نگاه دارد. همچنين وضعيت پوست و ماهيچه هاي شما را هم بهتر خواهد کرد، قابليت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسياري بيماري هاي مربوط به پيري از قبيل پوکي استخوان و بيماري هاي قلبي جلوگيري خواهد کرد.   * مفصل ها، استخوان ها و ماهيچه هاي شما را سالم تر نگاه خواهد داشت.   هر چه سنتان بالاتر مي رود، تراکم استخوان هايتان و انعطاف پذيري مفصل هايتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم يکي از بهترين راه ها براي کم کردن مشکلات مربوط به ماهيچه ها، مفصل ها و استخوان ها است. يک برنامه ورزشي منظم به شما کمک مي کند که قوا و انعطاف پذيري خود را حفظ کنيد. | * ورزش چیست؟   ورزش به معنی حرکات بدن که توسط عضلات اسکلتی انجام می‌شوند می‌باشد که این رویداد منجر به مصرف انرژی می‌شود. تناسب فیزیکی شاخص توانایی فرد برای انجام فعالیت بدنی که نیازمند استقامت، قدرت و انعطاف‌پذیری است، می‌باشد.   * **دلایل شایع ورزش نکردن چیست؟**   وقت ندارم  دوست ندارم عرق کنم  مضحک به نظر می رسم    به من آسیب می زند    نمی دانم چکار کنم    مهم نیست |