

راهکارهای ۱۰ دقیقه‌ای سلامتی

حفظ سلامتی چندان کار سختی نیست چرا که با انجام چند راهکار ساده قابل دستیابی است.

به گزارش سایت خبری پُرسون، تغییرات کوچک می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت و آسایش شما داشته باشد. نیازی نیست که تصمیم‌ها بلندمدت و برای آینده همیشه دست نیافتنی باشند. آنها می‌توانند در اینجا و اکنون اجرا شوند. در این مطلب به ۱۰ راهکار آسان برای سلامتی اشاره می‌کنیم که فقط ۱۰ دقیقه در روز طول می‌کشد و می‌تواند به شما کمک کند روزها و ماه‌ها و سالی مثبت و سلامت داشته باشید.

کشش

هر روز ۱۰ دقیقه به کشش عضلات خود اختصاص دهید و روی نواحی‌ای مانند کمر، همسترینگ و شانه‌ها تمرکز کنید.

تمرین وضعیت بدنی بهتر

چند دقیقه در طول روز برای اصلاح وضعیت بدن خود وقت بگذارید. چه نشسته و چه ایستاده، حفظ وضعیت بدنی خوب می‌تواند کمردرد را کاهش دهد و راحتی و آسایش کلی را بهبود بخشد.

تمرینات تعادلی

۱۰ دقیقه را به تمرینات اصلی ساده مانند پلانک یا بریج (پل) اختصاص دهید. یک بخش میانی قوی از ستون فقرات شما حمایت می‌کند، تعادل را بهبود می‌بخشد و خطر آسیب را کاهش می‌دهد.

تمرینات قدرتی

۱۰ دقیقه تمرین قدرتی متناسب با سطح تناسب اندام خود بگنجانید. تمرینات قدرتی چه تمرینات سبک مانند اسکات و لانژ باشد چه استفاده از باندهای مقاومتی یا دمبل، به عضله‌سازی و افزایش متابولیسم و بهبود تراکم استخوان کمک می‌کند.

حرکت دادن مفاصل

کسانی که برای مدت طولانی می‌نشینند، بهتر است هر روز چند دقیقه را به تمرینات حرکتی مچ پا و مچ دست اختصاص دهند.

میان وعده پیاده‌روی

یک پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای برای تقویت گردش خون، شاداب‌کردن ذهن و دادن انرژی سریع به بدن در طول روز مناسب‌ترین گزینه است.

تمرینات تنفسی

یک لحظه به تنفس عمیق اختصاص دهید. نفس‌های عمیق و آهسته می‌تواند استرس را کاهش دهد، سیستم عصبی را آرام کند و جریان اکسیژن را به عضلات شما افزایش دهد. این یک تغییردهنده بازی به تمام معناست.

آبرسانی

نوشیدن آب برای حفظ سطح انرژی و سلامت مفاصل ضروری است. روز خود را با یک لیوان آب شروع کنید و در طول روز هیدراته بمانید.

تمرین مثبت‌اندیشی و سپاسگزاری

۱۰ دقیقه وقت بگذارید تا در مورد آنچه سپاسگزار هستید فکر یا جملات تأکیدی مثبت را تمرین کنید. پرورش ذهنیت خوش‌بینانه به زیستی ذهنی را تقویت و لحن مثبتی را برای روز شما ایجاد می‌کند.