

اثر ورزش بر فعالیت مغزی

ورزش تنها برای سلامت قلب و کنترل وزن شما مفید نیست، بلکه توانایی ذهنی و هوش شما را نیز تقویت می کند. مطالعات نشان داده اند که ورزش برای مغز نیز بسیار مفید است و بر خلق و خو، پُر انرژی بودن، هوشیاری و احساسات خوب شما بسیار موثر می باشد. همچنین فعالیت بدنی برای بهبود اختلال بیش فعالی و عدم تمرکز ذهنی کودکان نیز بسیار مفید است. نتایج مطالعات اخیر نشان داده است کودکانی که قبل از رفتن به سر کلاس درس ۱۵ تا ۴۵ دقیقه می دوند و فعالیت بدنی دارند، میزان جنب و جوش و بی قراری آن ها در کلاس درس به نصف کاهش می یابد. در اغلب افراد اخلاق و رفتار ۲ تا ۴ ساعت پس از ورزش هموار و آرام می ماند

