

Британские исследователи выяснили, что ежедневные прогулки способны предотвратить до 24 болезней

Ученые из Университета Восточной Англии доказали, что 30-минутные ежедневные прогулки способны предотвратить более двух десятков заболеваний, в том числе слабоумие и рак.

А такие факторы, как воздержание от курения, здоровое питание и контроль за собственным весом увеличивают эффект этой простой физической активности.

Пешие прогулки являются универсальным оздоровительным средством, которое подходит и мужчинам, и женщинам всех возрастов. 150 минут прогулок в неделю помогут замедлить процесс старения, уменьшить риск заболевания сердца, предотвратить инсульт, остеопороз, сахарный диабет, бороться с депрессией, ожирением и снизить высокое кровяное давление.

- " При нашей современной, сидячем образе жизни, наши тела оптимально функционируют на определенный уровне физической активности", - заявил физиотерапевт Лесли Алфорд, преподаватель Университета Восточной Англии, - а это значит, что для сохранения здоровья мужчинам и женщинам всех возрастов необходима физическая активность".

Исследования так же выявили сильную связь между повышением физической активности и снижением риска заболевания раком у обоих полов. Кроме того, даже после постановки диагноза физическая активность способствует восстановлению здоровья и повышению шансов на выживание.

Автор: Артур Скальский © InterRight ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2679 18.11.2010, 11:51 📌 366

URL: <https://babr24.com/?ADE=89752> Bytes: 1274 / 1274 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)