



Izvor: magazin.net.hr

Znojenje

Iako je neugodno, istina je da znojenje može biti dobro za vas. Znoj vam može pomoći da pobijedite infekcije jer čisti kožu od bakterija i gljivica. Znojenje ujedno poboljšava cirkulaciju i otvara pore, što je korisno kod akni.

Vrijeme odmora

Odmori smanjuju stres i poboljšavaju raspoloženje. Za mnoge ljude godišnji daje i novu perspektivu i motivaciju da se posvete svojim ciljevima.

Srce vam je zdravije

Istraživanje koje je provedeno 2012. pokazalo je kako je opasnost od srčanog udara i bolesti srca veća zimi nego ljeti. Točnije da su čak 26 do 36 posto veće šanse za srčani udar, zatajenje srca i druge bolesti srca zimi.

Super zdravo voće

Baš koliko su ukusne jagode, borovnice, maline, trešnje i lubenice su i zdrave. Pune su antioksidanta i vitamina, a imaju vrlo malo kalorija. Trešnje ubrzavaju oporavak nakon vježbe i smanjuju bol, borovnice smanjuju kolesterol i rizik od dijabetesa, maline i kupine su odličan izvor vlakana...

Plivanje

SIGURNO NISTE ZNALI DA ZNOJENJE MOŽE BITI OVAKO KORISNO

Autor magazin.net.hr

Subota, 22 Lipanj 2013 10:11 - Ažurirano Subota, 22 Lipanj 2013 10:12

Tijekom plivanja koristite sve mišiće i pojačavate snagu. Osobe koje pate od bolnih zglobova ili artritisa mogu vježbati u vodi bez pogoršanja simptoma. Nije na odmak spomenuti i kako plivanje smanjuje depresiju i poboljšava raspoloženje, piše huffingtonpost.com.