Sport bilen meşgullanmak, stresden dynmagyň we keýpiňizi ýokarlandyrmagyň ajaýyp usulydyr.

Sport bilen meşgullanmagyň kortizol derejesini peseldýändigi (bedeniň stres gormony) we endorfinleri (bagt gormony) çykarýandygy hemmelere mälimdir. Türgenleşigi seýilgähde, tokaýda, plýažda ýa-da tebigat bilen gurşalan islendik ýerde ýerine ýetireniňizde, tebigatdan hem peýdalanarsyňyz! Şol sebäpli, size 5 sany köşeşdiriji açyk sport we olaryň stressi peseldýän täsirlerini taýýarladyk, bu ýerde sport bilen meşgullanýan wagtyňyz adatdakysyndan has köp bagt gazanmak üçin tebigat bilen köpräk wagt geçirip bilersiňiz.

Gezelenç etmek
Pyýada ýöräp biljek ýeriňiz bar bolsa, mümkin boldugyça gysga wagtda ol ýere gidiň. Ýol hakda alada etme; Diňe ösümlikler, otlar we agaçlar bilen gurşalan ýerleriň hem stres bilen göreşmekde uly peýdalary bar. Bu ugurda mysal hökmünde geçirilen gözleg; ýaşyl ýerlerde ýöremegiň beýniňize meditasiýa ýaly täsir edýändigini ýüze çykardy. Şonuň üçin gezelenje stresden dynmak üçin “hawa” diýiň!

Все права защищены

Pyýada ýöremek ýa-da ylgamak
Sport zalyna gitmegiň ýerine daşarda ýöremek ýa-da ylgamak bilen meşgullanyň. Daş-töweregiňize gezelenç ediň, açyk ýolda ylgaň ýa-da sizi daşaryk we tebigata çykaryp biljek islendik ýere gidiň.

Все права защищены

Ýoga

Ýumşak maşklar bilen keýpiňizi nädip ýokarlandyrmalydygyňyz barada gyzyklanýan bolsaňyz, ýoga iň oňat wariantlaryň biri bolup biler. Ýaňy işe başlaýan bolsaňyzam ýa-da özüňizi ussat hasaplaýan bolsaňyzam, ýoga bedeniňizi güýçlendirmek we beýleki fiziki işjeňlikler ýaly beýniňizi rahatlandyrmak üçin özboluşly ukyba eýedir. Howanyň ajaýyp günlerinde daşardan tejribe alyp, indiki derejä çykmagy maksat ediniň. Tebigatyň saglyga berýän peýdalary bilen ýoganyň stressi ýeňilleşdirýän we keýpiňizi ýokarlandyrýan täsirlerini tiz görersiňiz.

Все права защищены

Basketbol, beýsbol ýa-da woleýbol

Seýilgähde ýa-da kenarda bolsaňyz, açyk howada maşk etmek, içerde maşk etmekden has gowudyr. Öň hem belläp geçişimiz ýaly, maşk etmek we tebigat bilen aragatnaşyk saklamak stres gormonlaryny azaldýar we size bagt berýär. Günüň aşa köp bolmagy deriňize zyýanly bolup biler. Şonuň üçin meýdana çykmazdan ozal gün şöhlesinden goraýjy krem ulanmagy ýatdan çykarmaň.

Все права защищены

Suwda ýüzmek, serfing we beýleki suw sportlary

Bagtly bolmagyň ýollaryny gözleýän bolsaňyz, suw sporty siziň üçin ajaýyp stressi ýeňilleşdiriji bolup biler. Köp açyk howuzlar ýaşyl giňişlikler bilen gurşalanlygy üçin suwda ýüzmegiň stressi ýeňilleşdirýän peýdalaryny ýokarlandyrmaga kömek edýär. Gözleglere görä köller, derýalar, ummanlar we deňizler ýaly suw desgalarynyň golaýynda ýaşaýan adamlar dynç alyş duýgusyny has aňsat duýup bilerler. Şonuň üçin suwda ýüzmek, serf etmek,küreklemek ýa-da başga suw sporty bilen meşgullanmak stressiňizi ep-esli azaldyp biler.

Все права защищены