

운동의 잇점

혈액순환

- ▶ 심장근육을 강화시킨다
- ▶ 심장질환의 위험을 줄인다
- ▶ 고혈압을 낮춘다

근육

- ▶ 에너지와 지구력을 강화시킨다
- ▶ 근육을 강화시킨다
- ▶ 잉여 칼로리를 소모시킨다

면역체계

- ▶ 감염성 질환들을 예방한다
- ▶ 암의 예방을 증가시킨다

신경계

- ▶ 두뇌를 활성화 시킨다
- ▶ 최상의 상태를 유지하게 한다
- ▶ 분노와 우울증을 해소시킨다
- ▶ 스트레스를 줄인다
- ▶ 숙면을 취할수 있게 해준다

운동의 중요성

운동은 면역체계를 증진시킨다. 운동은 질병, 심지어 암과 싸우는 백혈구가 혈류로 많이 나오게 촉진시킨다. 충분한 영양분과 활동적인 생활은 우리 몸을 건강하게 유지하도록 해준다.



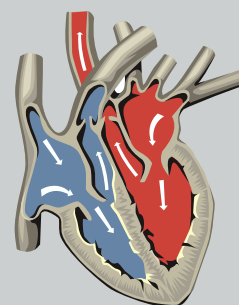
심장박동수

80번/분
4800번/시간
42,048,000/년

아래와 비교시:

70번/분
4200번/시간
36,792,000/년

5,256,000번이 줄어든다



운동은 심장박동을 낮추어서, 심장근육이 영양분을 공급받고 쉴수 있는 휴식시간을 제공해 준다.



“운동은 우리 인간 존재의 기본 법칙이다.”

엘렌 지. 화잇, 치료봉사 237