

LỢI ÍCH TUYỆT VỜI CỦA VIỆC ĐỨNG 3 GIỜ MỖI NGÀY

Đứng 3 giờ một ngày có lợi ích sức khỏe tương tự như chạy marathon 10 chặng đường trong 1 năm, các nhà khoa học cho biết.

Nếu bạn không có thời gian hoặc động lực để đến các phòng tập thể dục, hay đơn giản chỉ là đi bộ, chạy bộ mỗi ngày thì việc đứng 3 giờ mỗi ngày có tác dụng như chạy marathon sẽ là một tin vui cho bạn. Mặc dù khẳng định thể dục có lợi cho sức khỏe, Tiến sĩ Mike Loosemore, chuyên gia tư vấn hàng đầu về thể dục của Viện nghiên cứu Thể dục, thể thao và y tế cho biết rằng các hướng dẫn chính thức về tập thể dục là không thực tế và có thể rất khó thực hiện đối với nhiều người.

Các chuyên gia sức khỏe chuyên bất kì ai cũng nên tập thể dục nửa giờ mỗi ngày và tập 5 ngày/tuần với cường độ phù hợp với sức khỏe của mình.

Nhưng Tiến sĩ Loosemore nói chỉ 7% những người đàn ông và 4% phụ nữ thực hiện theo lời khuyên này.

Đứng 3 giờ một ngày có lợi ích sức khỏe tương tự như chạy marathon 10 chặng đường trong 1 năm. (Ảnh minh họa)

Ông cho biết thêm: "Thông điệp tôi muốn nói là chỉ một lượng nhỏ hoạt động thể chất, mặc dù không theo hướng dẫn nói trên vẫn rất tốt cho sức khỏe của bạn, thậm chí hình thức thể dục đơn giản nhất là đứng lên mỗi ngày". Khi đứng, bạn sử dụng tất cả các cơ bắp nhỏ ở chân và phần còn lại của cơ thể để giữ cho mình đứng thẳng. Nếu bạn đứng 3 giờ một ngày, 5 ngày/tuần, thì sẽ tương đương với việc chạy marathon 10 chặng trong một năm, Tiến sĩ Loosemore cho biết thêm.

Nhiều người cho rằng những thay đổi nhỏ khi bạn đứng là vô nghĩa. Điều này hoàn toàn sai lầm. Đứng lên mỗi ngày sẽ cải thiện sức khỏe của bạn, làm giảm nguy cơ bị bệnh tim, tiểu đường, ung thư, giảm cholesterol và giúp bạn giảm cân tốt hơn, Loosemore nói.

"Nếu bạn tiếp tục thực hiện thói quen nhỏ này, nó sẽ cải thiện sức khỏe của bạn. Điều này cũng thật dễ thực hiện vì nó là một phần trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Nó không phải vận động nhiều như khi bạn đến phòng tập mà đơn giản là chỉ việc thêm một chút hoạt động trong ngày", Tiến sĩ Loosemore phát biểu. Bạn không nhất thiết phải đứng liên tục 3 giờ mỗi ngày, hãy đứng bất kì khi nào có cơ hội hoặc khi bạn đã ngồi làm việc quá lâu.

Ngoài ra, một phát ngôn viên của Sở Y tế Anh quốc cho biết: "Chúng tôi nhận ra rằng tất cả mọi người phải bắt đầu ở đâu đó, và thậm chí làm những thay đổi nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày để có lợi ích lâu dài cho sức khỏe và tập thể dục. Các hướng dẫn hoạt động thể chất được thiết kế là một cách quản lý sức khỏe trong đó mọi người có thể bắt đầu thực hiện những thay đổi như: đỗ xe 50 mét từ cửa siêu thị và đi bộ, đi thang bộ chứ không phải đi thang máy...".