

CHƠI THỂ THAO KHIẾN PHỤ NỮ THÔNG MINH HƠN

Thể thao đối với phụ nữ có nhiều tác dụng tốt chỉ cần bạn dành thời gian tập luyện và duy trì thường xuyên.

Tờ Hot-info của Nga cho hay, các nhà khoa học Anh chứng minh được rằng nếu chơi đều đặn một môn thể thao nào đó sẽ làm cho người phụ nữ chẳng những có thân hình thon thả, nở nang và hấp dẫn mà còn ảnh hưởng tích cực lên trạng thái tình cảm và khả năng trí tuệ. Chính việc tạo ra những sức ép về thể chất với cường độ cao có tác dụng rất tốt đối với cơ thể của họ.

Chơi thể thao giúp phụ nữ thông minh và hạnh phúc hơn.

Các nhà nghiên cứu của Trường Đại học Manchester (Anh) dùng phương pháp cắt lớp cộng hưởng từ để theo dõi sự thay đổi trong cơ thể trước và sau khi tập luyện, thấy rằng sau khi họ chơi thể thao, hoạt tính của nơron ở vùng não bộ tăng lên, đáp ứng sự phân tích thông tin bên ngoài và chấp nhận các giải pháp.

Các nhà nghiên cứu cũng kiểm tra sự thông minh và nhanh trí của người phụ nữ và thấy những người vừa chịu đựng sức ép thể chất cao đều đạt kết quả tốt hơn trước khi vận động. Nhờ việc phân tích máu và tiến hành các xét nghiệm đặc trưng, người ta càng khẳng định tác dụng tích cực của thể thao đối với các trạng thái tình cảm của người phụ nữ.