

VPLYV CVIČENIA NA PSYCHIKU (2. ČASŤ)

Tým, že sa sústredíte na aktivity, ktoré máte radi, a cvičenie sa stane pre vás rutinou, budete si môcť naplno užiť prínosy pravidelného cvičenia.

Dvadsať minút jazdy na bicykli vás nezbaví všetkých problémov, ale pravidelné cvičenie pomáha odbúrať úzkosť, napätie, hnev, frustráciu a zmiernovať stres. Pri cvičení zabudnete na problémy, môžete si užiť pokojnú chvíľku a pretrhnúť sériu negatívnych myšlienok, ktoré spôsobujú úzkosť a depresiu.

Zlepšovanie nálady a úľava od depresie

Cvičenie uvoľňuje do krvi endorfíny, silné chemické látky, ktoré spôsobujú, že je vám lepšie. Pri miernej depresii funguje cvičenie rovnako dobre ako lieky na jej potlačenie, nemá však žiadne vedľajšie účinky. Pravidelné cvičenie zároveň pomáha zabraňovať tomu, aby ste opätovne upadli do depresie.

Zostrenie činnosti mozgu

Tie isté endorfíny, ktoré zlepšujú náladu, pomáhajú lepšie sa koncentrovať a byť mentálne pripravení na ťažšie duševné úlohy. Cvičenie tiež stimuluje rast nových mozgových buniek a zmierňuje úpadok mozgovej aktivity súvisiaci so zvyšujúcim sa vekom.

Zvyšovanie sebavedomia

Pravidelná aktivita je investícia do duše aj tela. Keď si na ňu zvyknete, môžete vám pomôcť vybudovať si lepšiu sebadôveru a budete sa cítiť silnejší. Dokážete mať o sebe lepšiu mienku a už len tým, že dosiahnete aj malé cvičebné úspechy, pocítite potešenie z úspechu.

POMŔCKY: AKNÉ, CHOR, KA		RIEKA V BYV. ZSSR	1. ČASŤ TAJNÍČKY		AKOSI (ČESKY)	ZVÁZ DOPRAVCOV (SKR.)	... , robte ho častejšie. Dôvodom nechuti je väčšinou vaša slabota.			
	CITOSLOVCE SMIECHU EČV PRAHY - VÝCHOD			JUHOZÁPAD (SKR.) IBA						
DRAHO-CENNOŠŤ							ÚSTREDNÉ KÚRENIE (SKR.)	2. ČASŤ TAJNÍČKY	SÚHVEZDIE TELESONIUM (SKR.)	AMERICAN THYROID ASSOCIATION
HRNČEK (ČESKY)						REŠPEKT				
	JUHOVÝCHOD (SKR.)	EURÓPSKA NEUROL. SPOLOČNOSŤ OSOBITNÁ ŠKOLA				KVETINA EČV PIEŠŤAN				
CITOSLOVCE BOLESTI				INŠPEKČNÁ PREHLIADKA KRAJSKÝ ÚRAD (SKR.)			MENO ILONY IDANT			
SPOJKA					NULA KÓD SRÍ LANKY				KÓD KÓREJČINY	STARORÍMSKY PENIAZ
	PATRIACI NIKE	7. MESIAC V ROKU INÁČ (ZAST.)				PRIKRÝVKA CIRKEVNÁ SKRATKA				
NIKTO				POJEM DUŠE U STARÝCH EGYPTANOV			ZNÁŠAJ MPZ LESOTHA			
ODLIŠNÉ				ZÁPÁL MAZOVÝCH ŽLIAZ	VTLAČ BITÍM OZNÁMI ÚRADOM				ŽENSKÉ MENO (23. 9.)	ÚSTREDNÝ VÝBOR
KTORÁ (HOVOR.)			ZLATO (CHEM. ZNAČKA)			LOZIA UŠATÉ ZVIERA				
INVENTÁRNE ČÍSLO (SKR.)			KRÉŠŤANSKÁ A DEMOKRAT. UNIE UMYŤ				ČASŤ SLOV S VÝZNAMOM VODA	DESIGN VERIFICATION UKAZOVACIE ZÁMENO		
3. ČASŤ TAJNÍČKY										OMÁM ALKOHOLOM
	RODINNÝ DOM (SKR.)	HLAS KOZY EČV TÁBORA			PREDPONA S VÝZNAMOM OBRAZ JULIANSKY KALENDÁR					
PERY (BÁS.)				ÚKAZ				KONCERNOVÝ PODNIK		
DAROVAŤ				KLUB KYNOLÓGICKÝCH AKTIVÍT				ACADEMIA ISTROPOLITANA		