

21 miraculous benefits of exercise have been scientifically proven

Everyone knows how to exercise well but don't have the motivation to do it. Here are 21 great benefits of scientifically proven daily exercise. Hopefully, after reading the article, you will exercise regularly.

Everyone knows how to exercise well but don't have the motivation to do it. Here are 21 great benefits of scientifically proven daily exercise. Hopefully, after reading the article, you will exercise regularly.

Với phụ nữ, kể cả những người đang dùng thuốc chống trầm cảm, tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng ham muốn tình dục.



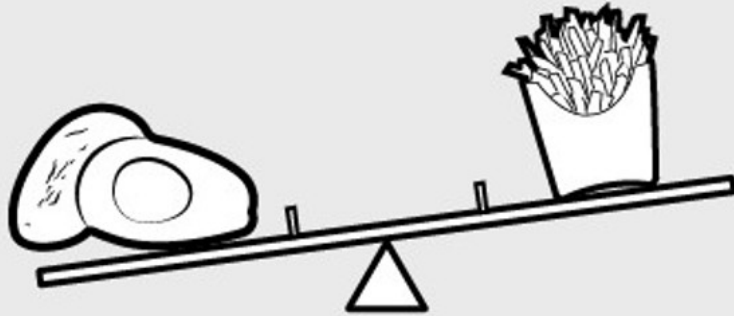
2. Tập luyện đều đặn sẽ làm giảm đi những triệu chứng trầm cảm và lo âu



3. Những hoạt động thể chất giúp phòng tránh và ngăn chặn tiểu đường loại 2. Trong 3 người Mỹ có ít nhất một người mắc phải căn bệnh này.



4. Những bài tập thể dục nói chung đều có tác dụng làm tăng lượng cholesterol "tốt" và giảm lượng cholesterol "xấu".



5. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục có thể làm giảm viêm đường hô hấp ở những người bị bệnh hen suyễn.



6. Tập gym sẽ giúp làm xương chắc khỏe và chống loãng xương. Đặc biệt ở những người cao tuổi, tập gym giúp cải thiện khả năng hấp thụ canxi.



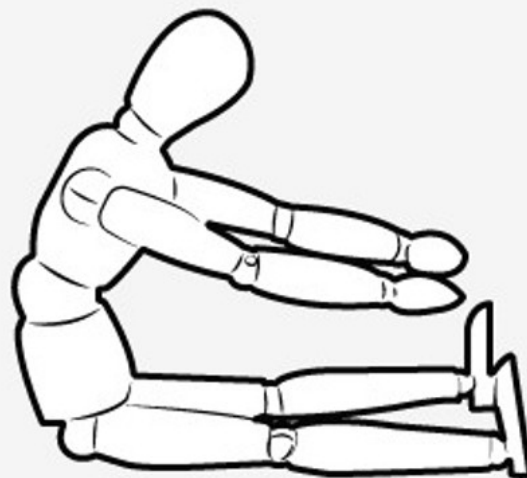
7. Những người hay tập thể dục cường độ cao thường sẽ hấp thụ vitamin D tốt hơn - một phần do họ dành nhiều thời gian dưới ánh nắng mặt trời hơn.



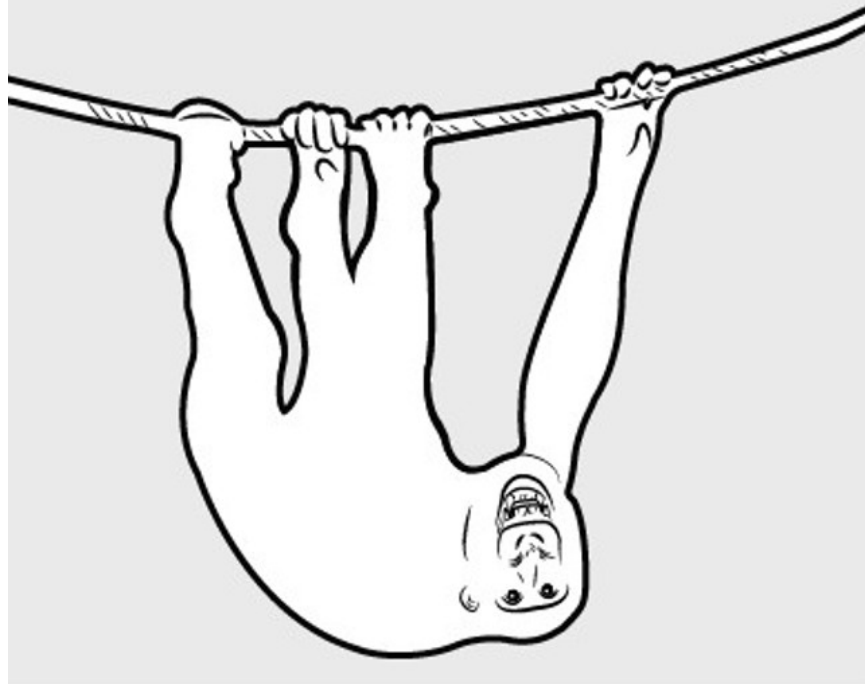
8. Mọi người thường cho rằng thể dục giúp tăng cường sự trao đổi chất, điều đó không thật sự đúng. Tuy nhiên tập luyện đốt cháy nhiều năng lượng là một sự thật không thể phủ nhận.



9. Những bài tập có tác động nhẹ như Yoga cũng có thể làm hệ tim mạch khỏe khoắn giúp giảm khả năng mắc các bệnh liên quan đến tim.



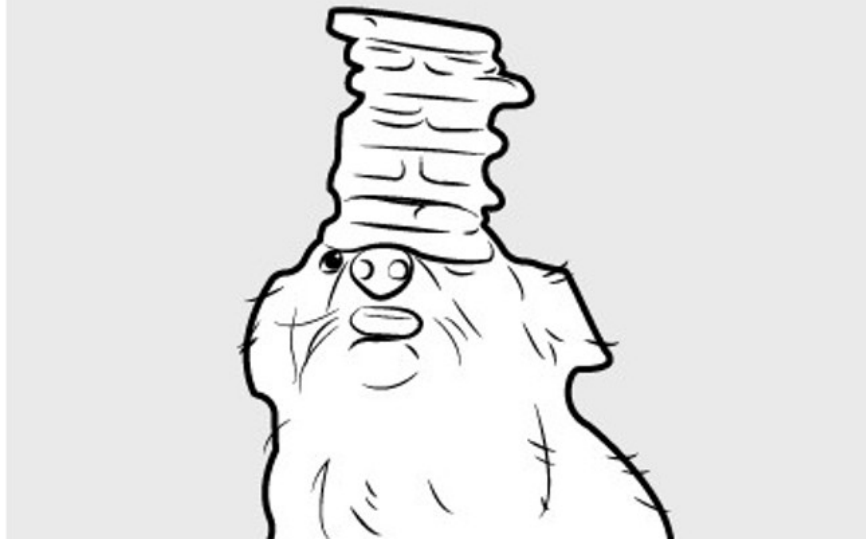
10. Những bài thể dục hết sức bình thường cũng có thể giúp bạn giảm mức độ stress



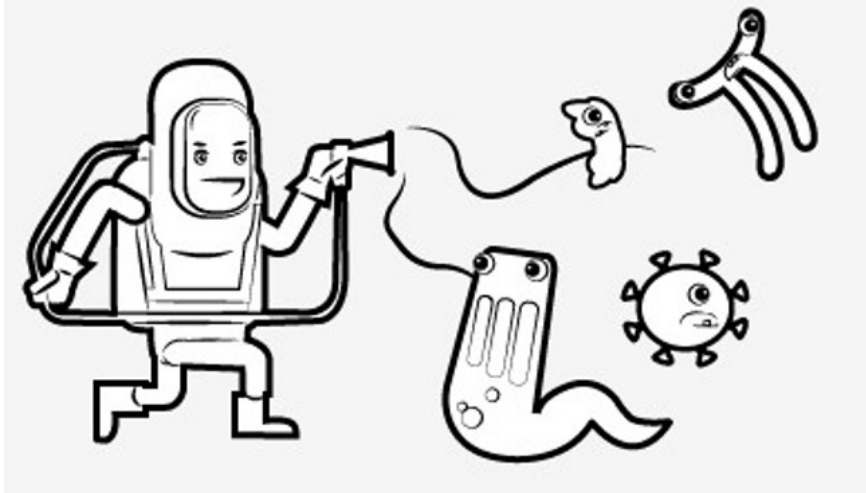
11. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những bài tập tim mạch cường độ cao trong thời gian thật ngắn có thể giúp mọi người giảm cân và đốt cháy mỡ.



12. Cơ thể bạn sẽ linh hoạt hơn khi bạn luyện tập, từ đó tăng khả năng giữ thăng bằng, giảm nguy cơ ngã và những chấn thương nhỏ nhất.



13. Tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng sức đề kháng. Nhưng các nhà khoa học thể xác định rõ ràng nó sẽ giúp đường thở của bạn lọc vi khuẩn tốt hơn hay là sinh ra nhiều kháng thể để chống lại vi khuẩn tốt hơn.



14. Các bài tập Aerobic giúp tăng cường khả năng ghi nhớ của não bộ. Đó là lí do người già cần tập thể dục đều đặn.



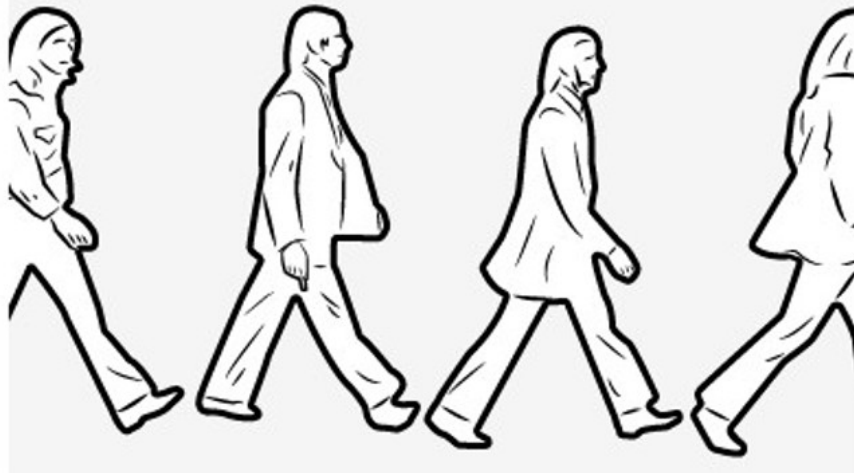
15. Một vóc dáng khỏe khoắn đồng nghĩa với một tuổi thọ cao hơn. Một người vận động 7 giờ một tuần sẽ giảm được 40% khả năng chết trẻ so với những người tập ít hơn 30 phút một tuần.



16. Giữ được thói quen tập thể dục là bạn đã giảm được khả năng bị ung thư. Theo nghiên cứu của Hiệp hội Ung thư Mỹ, một phần ba các bệnh ung thư tại Mỹ là do ăn uống và thiếu tập luyện.



17. Khi bạn quá căng thẳng tại nơi làm việc. Hãy đi dạo một chút. Chỉ một bài tập nhẹ như vậy sẽ giúp chúng ta không bị kiệt sức trong công việc.



18. Tập luyện đều đặn giúp bạn tự tin hơn trong mọi việc.



19. Trẻ em được chơi thể thao sẽ giúp chữa và phòng tránh các triệu chứng của bệnh tăng động giảm chú ý.



20. Ngủ ngon hơn.



21. Ngay sau khi tập xong, cơ thể bạn sẽ sinh ra endorphins, một hooc-môn khiến con người cảm thấy sảng khoái và yêu đời, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống và công việc.



You finished reading the article "**21 miraculous benefits of exercise have been scientifically proven**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.