

Δείτε τι πρέπει να κάνετε για ένα λεπτό καθημερινά για την καρδιά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξεχάστε τις επίπονες προπονήσεις. Εξήντα δευτερόλεπτα βάδισης την ημέρα μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Όπως έδειξε έρευνα, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 1.000 ηλικιωμένοι, αδρανείς άνθρωποι, που συχνά «παίρνουν μικρές δόσεις» καθημερινής άσκησης, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή, καταφέρνουν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη τους, με αποτέλεσμα μια μακριά και υγιεινή ζωή.

Εξάλλου οι οικιακές εργασίες αλλά και η κηπουρική μπορούν να χαρίσουν παραπάνω χρόνια ζωής. Δοκιμές έδειξαν ότι είναι καλύτερο να κινούμαστε έστω και λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας, παρά να ασκούμαστε έντονα για μισή ή για μία ώρα, για παράδειγμα, και στη συνέχεια να χαλαρώνουμε.

Όπως εξήγησαν οι επικεφαλής της μελέτης από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα, οι άνθρωποι χρειάζονται ενθάρρυνση, προκειμένου να σηκωθούν από την καρέκλα, καθώς, όσο λιγότερο χρόνο περνούν καθιστοί, τόσο περισσότερο βοηθούν την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς τους.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr