

מה שריצה עושה לגופך

71 יתרונות לפי מחקרים:

לאחר 6 חודשים

- חיי האהבה שלכם השתפרו,
- אתה מתפקד יותר טוב כגבר,
- אתם שומרים על הלב שלכם בריא,
- הסוכר שלך בדם בשליטה,
- אתם מנהלים אורח חיים בריא.

לאחר שנה

- אתם חזקים יותר ונמרצים יותר,
- אתם במצב רוח מרומם,
- אתם נראים טוב יותר.

לאחר 30 דקות

- מצב הרוח שלכם מרומם,
- אתם נלהבים ומוכנים לריצה,
- כל מערכות הגוף שלכם מצוינות,
- רגועים נפשית.

לאחר 10 שנים

- אין לכם משקל עודף,
- אתם שומרים על הלב שלכם בריא,
- אין לכם בעיות ברכיים או בעיות בגב,
- הורדתם את הסיכון לפתח סרטן.

לאחר 24 שעות

- יותר פרודוקטיבים,
- אתם מרגישים יותר בטוחים בעצמכם,
- אתם חכמים יותר,
- אתם בשליטה על חייכם,
- אתם ישנים כמו תינוק.

לאחר 25 שנים

- אתם נראים צעירים יותר,
- ההזדקנות שלכם איטית יותר,
- תחיו יותר זמן,
- אתם חיים את החיים במלואם.

לאחר חודש של ריצה

- אתם לומדים מהר,
- משמשים השראה לאחרים להתאמן,
- שוברים הרגלים רעים,
- מחליטים החלטות חכמות,
- יש לכם יותר אנרגיה.

