

Trong cuộc sống: Giờ nào nên tập thể thao?

Tác Giả: Le Figaro, Le Parisien
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 06:04

Có thể chúng ta nhận thấy cái đồng hồ: Chỉ y d 24 tiếng. Mọi giờ có một chu kỳ riêng, được dành cho một việc làm khác nhau.

Các nhà khoa học dựa vào đó đưa ra môn chronobiologie khuyên ta phải theo dõi giờ gìn sức khỏe.



Đồng hồ đó nằm trong vùng hypothalamus ở dưới não bộ, điều khiển mọi hoạt động như là tiết ra kích thích tố, ảnh hưởng tới nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ của cơ thể.

Kết quả: Chúng ta sẽ minh mẫn hay khỏe mạnh hơn tùy theo lúc ch không phải lúc nào cũng giống nhau, lời khuyên của BS Francois Duforez, chuyên về thể thao và giấc ngủ tại Hotel Dieu, Paris.

Buổi sáng, bắt đầu hoạt động

Buổi sáng là thời điểm lý tưởng nhất để hoạt động thể thao. Có thể làm việc lâu sau thời kỳ nghỉ ban đêm. Đây là lúc chúng ta dồn thể tích vào óc, là lúc thu nhận tinh thần để tập các môn thể thao có kỹ thuật cao (golf, tennis, sports de combat, danse gymnastique...)

Trong 10 giờ, cơ thể sung sức. Đây là lúc cơ thể phát ra nhiều nhất cortisol cho ta hai điều lợi: Một là tìm cách chuyển đổi hòa, phải nhận: Có thể chịu đựng dài; và hai: Cortisol sinh ra chất lipolyse làm tiêu mỡ.

Trong cuộc sống: Giờ nào nên tập thể thao?

Tác Giả: Le Figaro, Le Parisien
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 06:04

Trưa, tập thể thao ánh sáng

Đi đôi giày vào lúc trưa để tận dụng ánh sáng là điều nên làm. Mặt trời chiếu sáng, nếu được, làm thể thao ngoài trời giúp chúng ta cảm thấy thoải mái hơn. Sau khi ăn trưa, tuy nhiên, không nên làm thể thao. Không phải vì chuyện ăn no mà vì đường huyết trong cơ thể tăng cao. Đó là lúc cơ thể nhạy cảm nhất sau khi đã tiêu hóa bữa sáng và những giờ buổi trưa.

Từ 17 giờ đến 19 giờ, đừng quên tập thể thao

Từ 16 giờ trở đi, tinh thần của chúng ta trở nên thoải mái, trong khi các hoạt động thể thao như chạy bộ vào lúc 17 giờ. Đó là lúc làm thể thao, đi bộ hay tập các hoạt động thể thao. Từ 18 giờ, BS Duforez khuyên nên tránh những hoạt động thể thao mạnh mẽ là quên thu hút, công phu... làm tăng cường độ của hoạt động cũng như trí não.

Trái lại, nên làm những hoạt động tác động nhẹ nhàng hay bộ môn thể thao nhẹ nhàng khi ngủ. Những hoạt động này giúp ta ngủ say, chóng ngủ và phục hồi sức khỏe. (Femina)

Truy cập hình ảnh và đi toán khi ăn

Vừa ăn vừa coi truy cập hình ảnh, người ăn tăng thêm 288 kilo calories. Làm việc trên máy làm căng thẳng tinh thần. Ăn trên máy PC sẽ tăng thêm 299 kilo calories.

Ăn cá, giảm đau khớp (nếu cần)

Chúng ta đã biết sự ích lợi của Omega-3 với tim mạch và trí não. Mặt khác, nó còn cho biết sự ích lợi của Omega-3 với khớp. Những người tập thể thao nên chú ý đến DHA (oméga-3 của cá) giảm rủi ro này xuống 20%.

Trong cuộc sống: Gì nào nên tập thể thao?

Le Figaro, Le Parisien
Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 06:04

Sodas Light hại tim!

Đây là thói quen xấu của nhiều người và có một khía cạnh gì đó. Khi người dân chúng uống nhiều. Một nghiên cứu mới đây của Mỹ cho biết: Uống nước soda light mỗi ngày sẽ tăng 61% rủi ro bệnh tim mạch. Để đi tới kết quả đó, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 2.564 người tham gia chương trình cho biết số lượng và loại nước gì đã uống trong ngày. Tất đó, họ được phân ra làm 7 loại: Tất những người không uống soda tí nào, cho tới những người uống ít (mỗi tuần uống 1-6 lần) hay uống mỗi ngày (mỗi ngày uống 1-6 lần).

Trong thời gian theo dõi là chín năm, các nhà khoa học nhận thấy có 559 trường hợp bệnh tai biến mạch máu não trong số những người tình nguyện tham gia chương trình, kể cả những người bệnh động mạch máu trong mạch, hay xuất huyết vì đứt mạch máu. Đó là những người uống nhiều soda ngay cả với soda light.

Le Figaro, Le Parisien