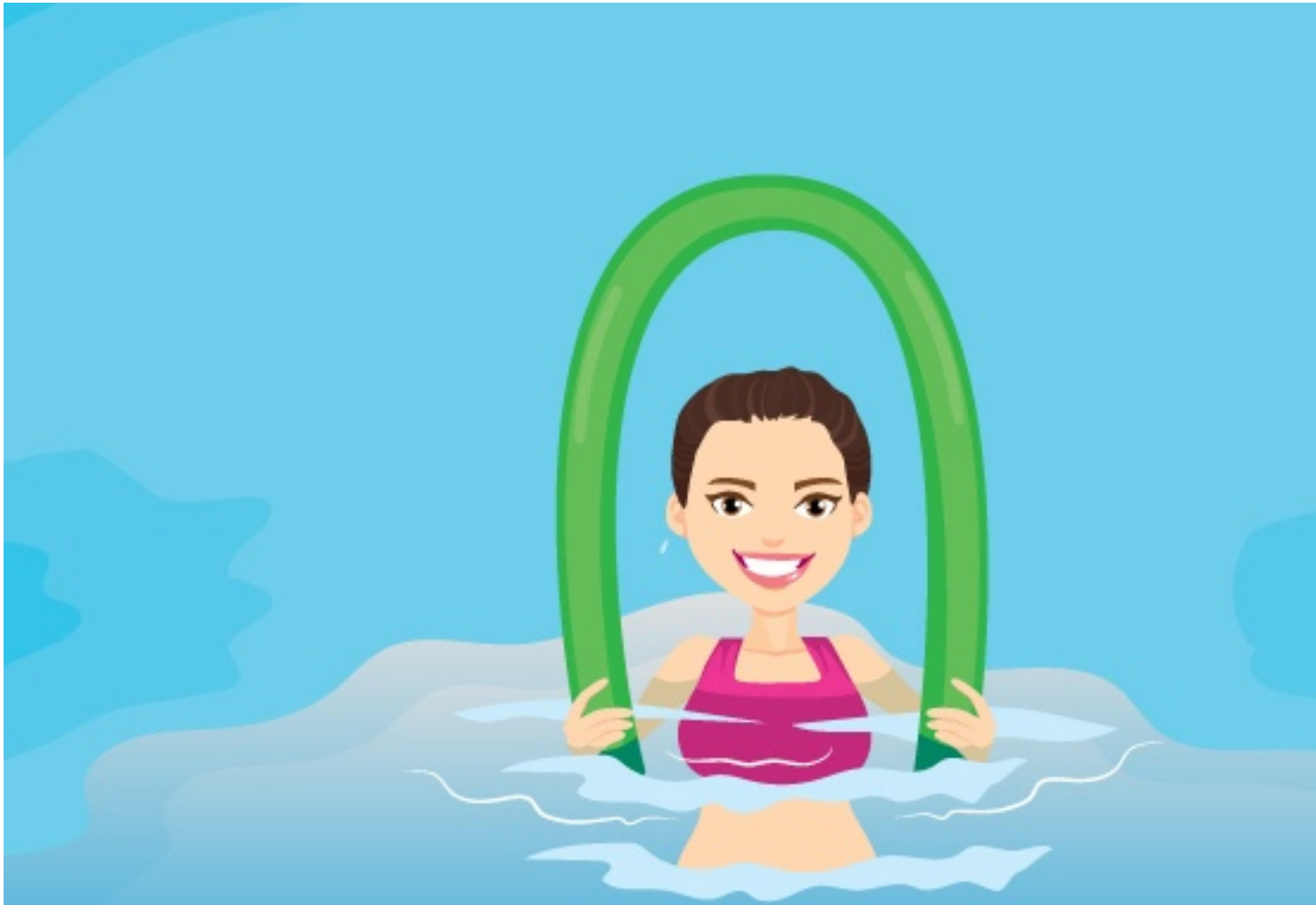


Не секрет, что физическая активность прежде всего влияет на мозг и лишь затем на тело. Повышаются умственные способности и самооценка, а некоторые упражнения могут стать отличной заменой успокоительным таблеткам.

Вот несколько любопытных наблюдений, что происходит с нашим мозгом при разных физических нагрузках.



Плавание утром дарит
заряд бодрости, а вечером
успокаивает нервы.

KAKIGORI STUDIO / SHUTTERSTOCK.COM



**Аэробные упражнения
повышают когнитивные
способности и положительно
влияют на самооценку.**

EVGENY BORNYAKOV / SHUTTERSTOCK.COM



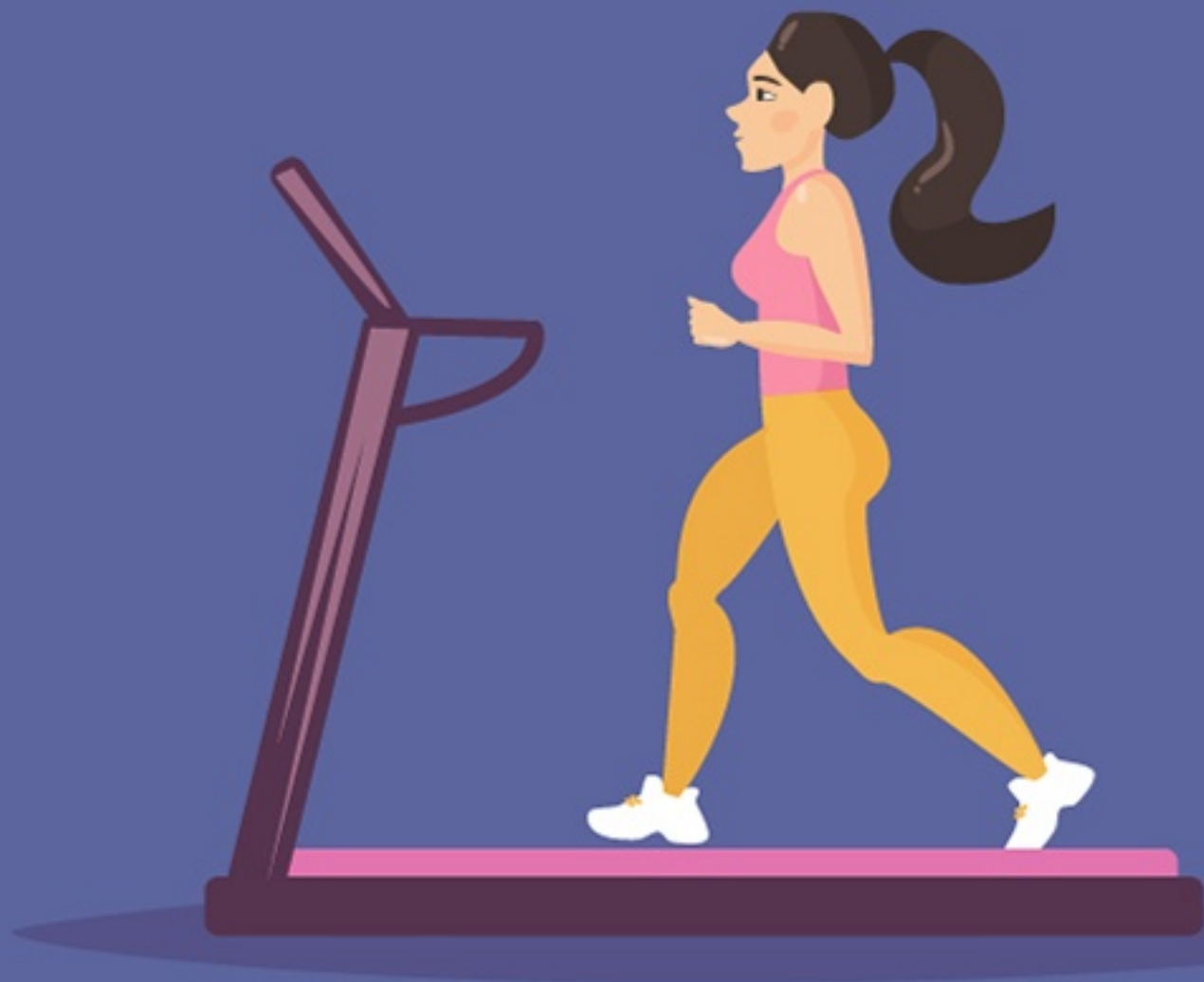
Велотренажер – лучшее лекарство
от стрессов и раздражения.

ANNA VIOLET / SHUTTERSTOCK.COM



Кардиотренировки повышают
способность к обучению.

ANNA VIOLET / SHUTTERSTOCK.COM



Бег избавляет
от депрессии, побеждает лень
и хроническую усталость.

ANNA VIOLET / SHUTTERSTOCK.COM



Любая физическая
нагрузка выпускает в кровото
гормоны счастья.

LINA TRUMAN / SHUTTERSTOCK.COM



Регулярные тренировки
помогут избавиться от бессонницы

ANNA VIOLET / SHUTTERSTOCK.COM



Силовые нагрузки повышают
концентрацию внимания.

ANNA VIOLET / SHUTTERSTOCK.COM

Теги: [на](#), [вот](#), [что](#), [разных](#), [при](#), [стать](#), [могут](#), [некоторые](#), [отличной](#), [мозг](#), [любо](#)
[интересным](#)