



Gli scienziati hanno scoperto che lo sport fa più felice dei soldi

La buona notizia: lo sport ti rende più felice dei soldi! Un recente studio congiunto delle università di Yale e Oxford ha evidenziato questo aspetto. Se avrai intenzione di praticare dello sport per almeno tre volte alla settimana durante la tua vita, questo ti renderà più felice che guadagnare più soldi. Ti sei incuriosita? Ecco come fare.



Sentirsi felici dopo aver praticato dello sport

Dopo una lunga giornata di lavoro, sei andata a correre? Oppure, nonostante tu sia stressato, sei andata comunque con le amiche in palestra, a fare squash o a farti un giro in pattini a rotelle? E sorprendentemente – nonostante prima ti sentissi k.o., in seguito ti sei sentita più in forma e più felice. Come mai?

Atteggiamento sportivo e stato d'animo mentale

Nell'ambito di uno studio su larga scala, 1,2 milioni di americani sono stati interrogati sul loro approccio allo sport e sul loro stato d'animo mentale. La domanda principale era: quante volte ti sei sentito mentalmente a disagio negli ultimi 30 giorni, ad esempio a causa dello stress, della depressione o per problemi emotivi? Ai partecipanti è stato chiesto anche il loro reddito e le loro attività fisiche. Hanno potuto scegliere tra 75 tipi di attività fisica – dalla rasatura del prato, ai lavori domestici, ai giochi con i bambini, al sollevamento pesi, al ciclismo, al nuoto o alla corsa.

Il movimento ha degli effetti positivi!

Ecco il risultato dello studio, che è stato pubblicato sulla rivista specializzata "The Lancet": chi pratica regolarmente dell'attività fisica hanno una media annua di soli 35 giorni in cui non si sentono in perfetta forma. Invece per i soggetti che non sono fisicamente attivi ce ne sono 18 in più. Oltre a ciò, gli scienziati hanno confrontato i dati con il reddito pro capite dei soggetti del test. Il risultato è stato sorprendente: le persone che svolgono un'attività fisica attiva si sentono bene tanto quanto quelle che non fanno esercizio fisico – con una piccola eccezione: solo chi guadagna più di 25.000 dollari all'anno e non pratica dello sport, si sente bene quanto le persone attive. Attualmente 25'000 dollari corrispondono a circa 22'600 euro o 24'580 franchi svizzeri. In altre parole, come individuo non atletico dovresti guadagnare circa 1.800 euro in più al mese per vivere godendoti la stessa sensazione di felicità di uno sportivo. Un bel gruzzoletto davvero!

Troppo sport è ...

In base ad ulteriori risultati dello studio, l'attività fisica contribuisce al sentirsi felici solo entro un determinato periodo di tempo. Secondo lo studio, tre-cinque allenamenti a settimana sono perfetti. Farne di più può portare al risultato opposto e contribuire ad una condizione mentale peggiore. Ora ti starai sicuramente chiedendo quali sport rendono particolarmente felici. Anche qui gli scienziati danno una risposta: sono soprattutto gli sport di squadra che rendono felici perché ti integrano anche socialmente. Ma anche il ciclismo, il fitness e l'aerobica sono tra le fonti di felicità per la salute mentale.

Non stare a pensarci troppo, inizia subito una vita più sana e assumi un nuovo atteggiamento verso la vita ORA. Serviti del programma F15™ per cambiare il tuo atteggiamento verso la dieta e l'esercizio fisico.



F15™: il tuo promotore di felicità

Ti aiuteremo a partire: con F15™ potrai cambiare il tuo atteggiamento nei confronti dell'esercizio fisico e della nutrizione. Imparare a cambiare – questo ti renderà un po' più felice. Raggiungerai un consumo energetico ottimale grazie a delle sequenze di movimento appropriate in combinazione con la giusta dieta. Gli efficaci integratori alimentari di Forever ti saranno d'aiuto in questo processo.

Nel nostro programma F15™ ti mostriamo degli allenamenti efficaci e ti raccomandiamo tre unità aggiuntive di allenamento di resistenza a settimana. Ad esempio, è possibile allenare la resistenza a:

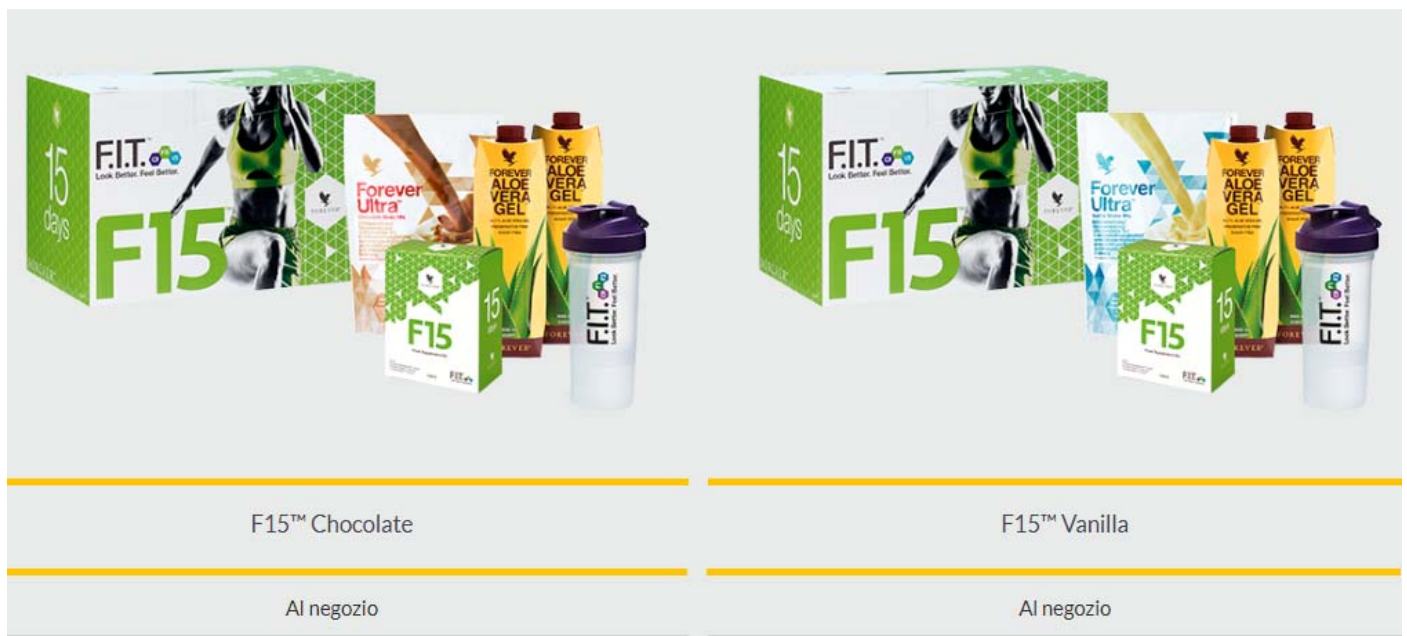
camminare • correre • salire le scale • cross training
canottaggio • nuoto • yoga • ciclismo
escursionismo • aerobica • danza • kickboxing • jogging

F15™ ti mostra la strada migliore, in base alle tue necessità, verso una vita sempre più felice. Potrai allenarti a livelli diversificati a tuo piacimento, dal principiante all'avanzato. Che l'aumento salariale arrivi poi automaticamente?

Inizia ora una vita più felice con F15™, il tuo Happy-Training con Forever.

#

#



#

Testo preso da forever-yours.eu

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181, mail: info@aloeveraonline.it

shop online con spedizione in Italia: www.aloeveraonline.it #