



ورزش کنید تا زیبا بمانید

را نیز می‌کاهد و کم شدن استرس نیز به تنظیم هورمون‌های مربوط به آکنه و جوش کمک بسیاری می‌کند.

شفاف شدن پوست

با ورزش، خون در رگ‌های صورت به جریان می‌افتد و این موضوع باعث می‌شود صورت شفافیت بیشتری داشته باشد. ورزش به ترشح هورمون‌های شادی‌آور کمک می‌کند و علاوه بر آن، تنفس سریع حاصل از آن، پوست را اکسیژنه و سالم می‌کند. هم‌ه‌ی این موارد در کنار هم به شفاف شدن پوست کمک می‌کنند.

سلامت مو

ورزش کردن باعث می‌شود پوست سر نیاز بیشتری به تغذیه داشته باشد. همچنین، جریان خون در پوست سر بیشتر شود و مو و فولیکول‌هایش سالم‌تر بمانند. این فرایند، خون اکسیژنه‌شده را به موها می‌رساند و آن‌ها را بیش از پیش قوی می‌کند.

کم نیستند افرادی که از باشگاه و فعالیت‌های ورزشی خوششان نمی‌آید، اما به محض اینکه از کم کردن وزن و تناسب اندام صحبت می‌شود، اولین و در واقع بهترین روشی که از آن سراغ می‌گیرند، ورزش کردن است. شاید به نظر خیلی از افراد تنها فایده‌ی ورزش کردن کم کردن وزن و لاغری است، اما باید بدانید که ورزش کردن تأثیر مثبت قابل توجهی بر زیبایی دارد. بله زیبایی! ورزش کردن را می‌توان یکی از مؤثرترین روش‌هایی دانست که در داشتن پوست سالم، موی سالم و به طور کلی زیبایی ظاهری مؤثر است. در این جا برخی از تأثیرات ورزش بر زیبایی را بررسی خواهیم کرد:

کم شدن جوش‌های صورت

ورزش، روش خوبی برای راحت شدن از شر آکنه است. ورزش نه تنها به افزایش جریان خون در صورت کمک می‌کند بلکه عرق کردن حاصل از آن به باز شدن حفره‌های روی پوست و خروج چربی و چرک از منافذ پوست می‌انجامد. این فرایند کمک می‌کند پوست کمتر به آکنه دچار شود. ورزش استرس

ماهیچه‌های هسته‌ای، باسن، همسترینگ و سینه. هرچه این ماهیچه‌ها تقویت شوند، اندام شکل مناسب‌تری پیدا خواهد کرد. برای داشتن اندامی متناسب، توجه به نحوه‌ی نشستن، راه‌رفتن و ایستادن بسیار مهم است.

مقابله با استرس، عصبانیت و افسردگی

در حین ورزش، مغز مواد شیمیایی آرامش‌بخشی چون سراتونین و دوپامین آزاد می‌کند که کارشان تسکین استرس و عصبانیت است. بنابراین، ورزش می‌تواند با افسردگی مقابله کند. ورزش نه تنها به صورت طراوت و شادابی می‌بخشد، بلکه با تقویت زبان بدن، کمک می‌کند بیش از پیش زیبا به نظر برسید.

افزایش اعتماد به نفس

ورزش نه تنها از لحاظ فیزیکی، بلکه از لحاظ روحی و روانی نیز تقویت‌کننده است. پوست شفاف، وزن کم و موهای زیبا به شما احساس بهتری خواهند داد. در نتیجه اعتماد به نفستان بالا می‌رود.

رهایبی از سلولیت

سلولیت یا همان تجمع بافت چربی در نقاطی از بدن یکی از معضلاتی است که معمولاً افراد به هنگام رژیم‌های لاغری دچار آن می‌شوند و به طور کلی در رهایبی از آن ناموفق‌اند. اینجاست که ورزش نقش مهم خود را در از بین بردن سلولیت ایفا می‌کند. سلولیت ناشی از عملکرد ناقص سیستم لنفاوی است. وقتی ورزش می‌کنید، این سیستم به حالت عادی خود برمی‌گردد و رفته‌رفته سلولیت‌ها از بین می‌روند.

کم شدن چین و چروک

ورزش می‌تواند درمان طبیعی ضدپیری باشد. همان‌طور که در بالا هم گفته شد، ورزش باعث کاهش استرس و در واقع کاهش ترشح هورمون مربوط به استرس یعنی کورتیزول می‌شود. کورتیزول کلژن پوست را از بین می‌برد. کلژن پروتئینی است که پوست را لطیف و انعطاف‌پذیر می‌کند. فارغ از این، ورزش به افزایش تولید کلژن در پوست کمک می‌کند که خاصیت ترمیم‌کنندگی دارد. به این ترتیب، حتی ایجاد چین و چروک در صورت به تأخیر می‌افتد.

بهبود هضم

هضم ناقص غذا باعث ایجاد شکستگی در پوست و رنگ‌پریدگی می‌شود که باز هم ورزش راه چاره‌ی آن است. ورزش دیواره‌های شکم و ماهیچه‌های روده را تقویت می‌کند تا آن‌ها بتوانند غذا را در دستگاه گوارش سریع‌تر و بهتر هضم کنند. ورزش منظم می‌تواند به جلوگیری از یبوست هم کمک کند. پیاده‌روی ساده در طول روز هم به حفظ دستگاه گوارش کمک بسیاری می‌کند.

خواب بهتر

ورزش به افزایش زمان کلی خواب کمک می‌کند. خواب مناسب از عوامل داشتن چهره‌ای زیبا به هنگام بیدار شدن است. فارغ از زیبا به نظر رسیدن، وقتی می‌خوابید، بدن هورمون رشد تولید می‌کند. هورمون رشد در ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن نقش بسیار مهمی دارد. خواب می‌تواند در تولید کلژن پوست هم اثر بسزایی داشته باشد؛ به شکلی که تولید کلژن را تنظیم می‌کند و باعث ایجاد زیبایی و طراوت در پوست می‌شود.

مناسب شدن اندام

ورزش کردن ماهیچه‌های بدن را تقویت می‌کند، به خصوص ماهیچه‌هایی که حمایتی هستند مثل ماهیچه‌های کمر،

