



Στον πολιτιστικό σύλλογο Αγ. Μονής Τρικάλων θα μιλήσει το Σάββατο 9 Ιουνίου στις 19.00 ο Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ και Αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Γιάννης Θεοδωράκης.

Ο κος Θεοδωράκης θα μιλήσει για θέματα που αφορούν στην επίδραση της άσκησης στην ποιότητα ζωής.

ΑΣΚΗΣΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: Ομιλία Θεοδωράκη Γιάννη, Καθηγητή

Σήμερα γνωρίζουμε ότι η υποκινητικότητα συνδέεται με τη μείωση του προσδόκιμου της

ζωής. Η άσκηση και τα σπορ (α) συμβάλουν στη μείωση του στρες και της κατάθλιψης, (β) θωρακίζουν τα άτομα από πλήθος ασθενειών, και βοηθάνε ψυχολογικά όλες τις κατηγορίες κλινικών πληθυσμών στη διαδικασία της αποκατάστασης (γ) αποτρέπουν τους νέους από το κάπνισμα, την εξάρτηση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, ενώ ταυτοχρόνως συμβάλουν στη διακοπή τους, (δ) προστατεύουν από την παχυσαρκία και την κακή διατροφή, (ε) βελτιώνουν την εικόνα του σώματος, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την ανάπτυξη σχέσεων, και δίνουν ποιότητα στη ζωή των ατόμων σε όλες τις ηλικίες.

Ωστόσο, για να έχουν τα καλύτερα οφέλη στην ποιότητα της ζωής τους, οι νέοι πρέπει να ασχολούνται με μεσαίας και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες, τουλάχιστο για 60 λεπτά κάθε φορά, και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα και οι ενήλικες από 150 έως 300 λεπτά την εβδομάδα.