

Lợi ích của việc đi bộ

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m

Thứ Bảy, 16 Tháng 1 Năm 2010 06:26

T&#u lâu các nhà khoa học đã biết đ&# c tác đ&#ng h&#u ích của việc đi bộ đ&#i v&#i s&#c khoẻ .

Đi bộ làm giảm nguy cơ các lo&#ib&#nh tiểu đ&#ng lo&#i 2, áp huyết cao, nh&#i máu cục, đ&#t qu&# .

Ngày nay, nh&#ng thí nghiệm mới nh&#t &#i cho thấy đi bộ còn mang &#i &#i ích trong việc tăng c&#ng h&#mi&#n đ&#ch, c&#i thi&#n các ch&#ng r&#i lo&#n sinh đ&#c và gia tăng trí &#c.

L&#i s&#ng tĩnh tại và nh&#u áp &#c tâm lý của th&#i đ&#i công nghiệp đã làm gia tăng nhanh t&# &# các lo&#i b&#nh liên quan đ&#n h&#i ch&#ng chuyển hoá nh&# béo phì, x&# v&#a đ&#ng mạch, áp huyết cao, tiểu đ&#ng.

Li fch c a vi c di b

Tác Giả: Saigonecho s u t m

Thứ Bảy, 16 Tháng 1 Năm 2010 06:26



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



