

Боб Голдман (Bob Goldman)

ТРЕНИРОВКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прекрасное средство для восстановления психического и эмоционального здоровья может оказаться совсем рядом. Ученые Института Медицины и Стоматологии Великобритании провели мета-анализ 11 клинических исследований, в которых приняли участие 833 человека. Сравнивались эффекты тренировок на свежем воздухе и в помещении. Согласно полученным данным, тренировки на свежем воздухе приводили к улучшению психического самочувствия. По сравнению с тренировками в помещении, занятия спортом на природе дали людям значительный прилив новых сил, высокий уровень энергии и позитивный настрой. Наблюдалось также снижение напряженности, тревожности, раздражительности и депрессии.

Помимо этого, участники исследований сообщали об особой радости и удовлетворении от таких тренировок и утверждали, что, вероятнее всего, будут практиковать их еще. Ученые заявляют, что полученные результаты «подтверждают важность времяпрепровождения на свежем воздухе, в то время как представители общественности и врачи как раз борются с негативными последствиями современного образа жизни, такими как ожирение и депрессия». **IM**

Coon, J.T., et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental well-being than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol*.



Боб Голдман (Bob Goldman)

СОН И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Уже давно известно, что длительное лишение сна и нарушение его режима могут привести к сердечному приступу, инфаркту и другим сердечно-сосудистым заболеваниям, и даже к смерти в



результате данных заболеваний. Команда ученых из Университета Уорика в Великобритании завершила крупное исследование, в котором приняли участие 474 684 человек из восьми стран, включая Японию, США, Швецию и Великобританию. Исследование продолжалось 25 лет. Ученые обнаружили, что сон длительностью менее шести часов за ночь или бессонница повышают риск развития заболеваний сердца или смерти от них на 48 процентов, риск развития сердечного приступа или смерти от него - на 15 процентов. Исследователи предупреждают, что как короткий, так и слишком длительный сон «являются прогностическими факторами, или маркерами, сердечно-сосудистых заболеваний». **IM**

Cappuccio, F.P., et al. (2011). Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur Heart J*.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru