

Redactare: dr. Maria Dragotă
Corectură: Bernadeta Filip

We know
books

Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Oana Bădică

BRAIN BOOST

Dr. Barbara J. Sahakian, Dr. Christelle Langley

©Barbara J. Sahakian and Christelle Langley 2025

This translation is published by arrangement with Cambridge University Press.
All rights reserved.

BRAIN BOOST

Dr. Barbara J. Sahakian, Dr. Christelle Langley

Copyright © 2025 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SAHAKIAN, BARBARA J.

Brain boost : obiceiuri sănătoase pentru o viață fericită / dr. Barbara J. Sahakian, dr. Christelle Langley ; trad. din lb. engleză de Gabriel Tudor. – București : Editura ALL, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-587-631-6

I. Langley Christelle

II. Tudor, Gabriel (trad.)

61

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor, nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

E-mail: info@all.ro

www.all.ro

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL.**

www.all.ro

[f/editura.all](https://www.facebook.com/editura.all)

[@edituraall](https://www.instagram.com/edituraall)

Dr. Barbara J. Sahakian
Dr. Christelle Langley

BRAIN BOOST

**Obiceiuri sănătoase
pentru o viață fericită**

Traducere din limba engleză de Gabriel Tudor

ALL

Cuprins

<i>Prefață</i>	xiii
Introducere	1
De ce ar trebui să ne intereseze starea de bine, cogniția și sănătatea creierului?	1
Care sunt originile stării de bine?	3
Ce este cogniția?	5
Ce este sănătatea mintală și de ce este importantă?	9
Dar cum ne facem această viață fericită?	11
1. Importanța exercițiilor fizice	13
Supraviețuirea, sănătatea fizică și exercițiile fizice.....	16
Cum ne influențează exercițiile fizice starea de spirit și starea de bine?	17
Importanța exercițiilor fizice pentru sănătatea creierului și cogniție.....	21
Dacă ne menținem corpul în formă, ne menținem și mintea în formă	24
<i>Lucruri de făcut</i>	25
2. Alimentația pentru sănătate și starea de bine	27
Alimente pentru hrana sănătoasă	29

Alimentele din dieta mediteraneeana.....	30
<i>Alimentele din dieta MIND</i>	30
<i>Carbhidrații</i>	31
<i>Fruitele și legumele</i>	32
<i>Proteinele</i>	32
<i>Tipurile de grăsimi</i>	33
Cum influențează dieta sănătatea creierului, cogniția și starea de bine?	34
Suntem ceea ce mâncăm, deci mâncă sănătos.....	37
<i>Lucruri de făcut</i>	40

3. De ce avem nevoie de somn?	41
Care sunt stadiile somnului?	42
<i>Stadiile somnului</i>	42
Ce face creierul în timp ce dormim?	43
De cât somn avem nevoie?.....	45
Ce se întâmplă dacă nu avem un somn de calitate sau dacă nu dormim suficient?	48
Așadar, ce putem face pentru a ne îmbunătăți somnul pentru o cogniție și o stare de bine optime în viața de zi cu zi?	49
Cele mai bune modalități de a-ți stimula somnul.....	51
<i>Lucruri de făcut</i>	52

4. De ce este interacțiunea socială atât de importantă?	53
Creierul social.....	56
Importanța interacțiunii sociale.....	59
Profită la maximum de interacțiunile sociale!.....	62
<i>Lucruri de făcut</i>	63

5. Bunătatea socială și ajutorarea celorlalți	65
Cum influențează voluntariatul și bunătatea socială sănătatea mintală și starea de bine?	66
Cum influențează voluntariatul și bunătatea socială cogniția și sănătatea creierului?	69
<i>Oxitocina și bunătatea socială</i>	70
<i>Dopamina și bunătatea socială</i>	70
<i>Serotonina și bunătatea socială</i>	72
Stimulează-ți bunătatea!	74
<i>Lucruri de făcut</i>	76
6. Mindfulness și bucuria momentului	77
Ce este mindfulness?.....	78
Cum ne îmbunătățește mindfulnessul sănătatea mintală?	79
Cum influențează mindfulnessul performanța cognitivă?	81
Cum ne schimbă mindfulnessul creierul?.....	83
Profită la maximum de viață, aici și acum, prin mindfulness!	85
<i>Lucruri de făcut</i>	87
7. Menține-ți creierul în formă prin învățare	89
Plasticitatea și dezvoltarea creierului.....	90
„Folosește-l sau îl vei pierde“.....	93
Sporirea rezervei cognitive	96
Importanța învățării pe tot parcursul vieții	100
Îmbunătățește-ți cunoștințele prin stimularea învățării!	103
<i>Lucruri de făcut</i>	103

8. Asta nu! Ce nu trebuie să faci	105
Cum ne afectează bolile fizice sănătatea mintală și starea de bine și invers?	105
Excesul de alcool.....	106
Fumatul/Vapatul	110
Substanțele de abuz (drogurile).....	115
Obiceiurile proaste mor greu, așa că evită-le.....	119
<i>Lucruri de făcut</i>	120
9. Experimentează beneficiile muncii	123
Ce poate face munca pentru cogniție și starea de bine?	124
Cum putem reduce stresul și evita epuizarea?	128
Profită la maximum de locul de muncă!	131
<i>Lucruri de făcut</i>	132
10. Acum este momentul să-ți stimulezi creierul....	133
<i>Mulțumiri</i>	141
<i>Referințe</i>	143

Prefață

Brain boost: obiceiuri sănătoase pentru o viață fericită, de prof. dr. Barbara Sahakian și dr. Christelle Langley, este o carte pentru „vârste”, în ambele sensuri ale cuvântului. Având în vedere că tratează un subiect de interes general atât de larg pentru profesioniștii din domeniul sănătății, precum și pentru numeroasele persoane din toate categoriile sociale care caută sfaturi bazate pe dovezi cu privire la cele mai bune modalități de a obține o sănătate mintală solidă, cartea va suscita cu siguranță un interes larg și de durată. Prin adoptarea unei perspective pe durata întregii vieți, bogăția de cunoștințe și sugestiile practice oferite promit să aibă o relevanță imediată pentru toate etapele existenței umane. Cheile succesului ei constau într-un amestec ingenios de erudiție, claritate și o perspectivă multidisciplinară largă, variind de la neuropsihiatrie, neuroștiințe cognitive și sistemice, psihologia dezvoltării la fiziologia exercițiilor fizice și nutriție, împreună cu învățarea de-a lungul vieții și importanța unică a relațiilor interpersonale. Atunci când se discută subiecte contemporane precum mindfulness sau impactul bunătații sociale și al empatiei asupra funcționării cerebrale, a cogniției și a stării de bine, este liniștitor și totodată însuflețitor să afli că toate aceste concluzii se bazează pe studii inovatoare, bine concepute, implicând cohorte mari de participanți. În această conjunctură, este la fel de important să

mentală. Pe baza vastei noastre experiențe, inclusiv a propriilor noastre studii de cercetare, oferim o serie de metode de stil de viață care îți vor îmbunătăți sănătatea creierului, cogniția și starea de bine, ajutându-te să duci o viață împlinită și fericită.

1. Importanța exercițiilor fizice

Exercițiile fizice aduc cu ele multiple beneficii, deoarece ne îmbunătățesc creierul, cogniția, starea de spirit și sănătatea fizică. Practicarea regulată a exercițiilor fizice este esențială pentru o bună condiție fizică. Aceasta ajută la controlul greutateii prin arderea caloriiilor și accelerarea metabolismului, precum și prin reducerea riscului de obezitate și a problemelor de sănătate conexe, cum sunt bolile cardiace, diabetul zaharat de tip 2 și hipertensiunea arterială. De asemenea, exercițiile fizice ameliorează sănătatea cardiovasculară prin întărirea inimii, îmbunătățirea circulației sângelui și reducerea riscului de accident vascular cerebral. Activitatea fizică reprezintă și o modalitate excelentă de a te detensiona, de a te relaxa și de a-ți îmbunătăți somnul și senzația de stare de bine. Exercițiile fizice influențează semnificativ sănătatea mintală și funcția cognitivă. Activitatea fizică regulată eliberează endorfine – neurotransmițători care-ți ridică starea de spirit și reduc stresul, anxietatea și depresia. Ea îmbunătățește abilitățile cognitive, aducând cu sine o memorie mai bună, o concentrare mai precisă și o productivitate crescută. Un alt aspect minunat al exercițiilor fizice este că putem merge, alerga sau pedala singuri sau împreună cu prietenii, ceea ce reprezintă o modalitate plăcută de a interacționa social. Participarea la antrenamente de grup, sporturi sau cursuri de fitness poate crea oportunități de a cunoaște oameni noi, de

- **Intensitate moderată** – Utilizează 3-6 MET. Exemple: mersul pe jos în ritm alert sau mersul pe bicicletă.
- **Intensitate viguroasă** – Utilizează 6+ MET. Exemple: mersul pe jos foarte rapid, alergatul sau participarea la un curs de gimnastică aerobică.

Supraviețuirea, sănătatea fizică și exercițiile fizice

Sunt exercițiile fizice chiar atât de importante pentru sănătatea noastră? Pe scurt, da, ele pot fi considerate ca aducătoare de multiple beneficii, deoarece sunt bune pentru starea noastră de spirit, creier și cogniție, precum și pentru sănătatea noastră mintală și fizică. Oamenii au încercat să determine câte minute de exerciții fizice zilnice ar fi necesare pentru a oferi beneficii pentru sănătatea fizică și longevitate. Recent, au fost întreprinse mai multe studii care au determinat că doar 11 minute pe zi de activitate fizică susținută sunt asociate cu un risc mai scăzut de mortalitate, de boli cardiovasculare și de cancer (16-19). Un studiu care a utilizat o cohortă americană de persoane cu vârste cuprinse între 40 și 85 de ani a constatat că creșterea activității fizice cu 10 minute pe zi ar putea preveni 110 000 de decese pe an (18). În mod interesant, Garcia și colegii săi (17) au arătat că reducerea maximă a riscului de mortalitate, de boli cardiovasculare și de cancer a fost asociată cu 150 de minute pe săptămână (21 de minute pe zi) de activitate fizică moderată spre intensă. Totuși, s-a dovedit că activitatea fizică extinsă dincolo de această durată poate aduce doar beneficii suplimentare minime. Dar chiar și jumătate din această cantitate,

aproximativ 11 minute pe zi, a fost asociată cu un risc cu 23% mai mic de deces prematur. Pentru persoanele foarte pasionate de exercițiile fizice, un studiu a relevat că ratele cele mai scăzute de mortalitate au fost asociate cu 150-300 de minute pe săptămână (21-42 de minute pe zi) de activitate fizică energetică sau cu 300-600 de minute pe săptămână de activitate fizică moderată (16). În general, aceste constatări sugerează că până și perioade reduse de activitate fizică zilnică pot fi foarte benefice pentru sănătatea fizică și longevitate. Deși sănătatea fizică este foarte importantă, scopul acestei cărți este să se concentreze asupra sănătății creierului, cogniției și stării de bine și să sublinieze importanța acestora.

Cum ne influențează exercițiile fizice starea de spirit și starea de bine?

După cum probabil ai experimentat, exercițiile fizice îți îmbunătățesc starea de spirit, starea de bine și perspectiva asupra vieții. În plus, oamenii au mai multă energie și motivație în urma exercițiilor fizice. Într-adevăr, un studiu amplu realizat pe 31 000 de subiecți a arătat că persoanele active fizic au raportat niveluri mai scăzute de depresie decât cele inactive fizic (20). Similar, un studiu amplu efectuat pe 5 877 de persoane cu vârste cuprinse între 15 și 54 de ani a arătat că nivelurile de depresie raportate erau direct legate de cantitatea de activitate fizică practică de acestea. Cu alte cuvinte, depresia a fost mai scăzută la persoanele active fizic decât la cele care nu erau active (21). Dar cum ne îmbunătățesc exercițiile fizice starea de spirit (dispoziția) și starea de bine?

Este posibil să fi auzit de „extazul (euforia) alergătorului“: în acest caz se eliberează endorfine care-ți dau o senzație de plăcere și fericire după un exercițiu fizic intens. Endorfinele ajută la ameliorarea durerii, reducerea stresului și îmbunătățirea stării de bine (22). Un studiu a utilizat o tehnică de neuroimagică numită tomografie cu emisie de pozitroni (PET), care măsoară substanțele chimice din creier. Datele colectate au arătat că, după două ore de alergare, participanții au raportat un nivel crescut de euforie, care a fost asociat cu modificările endorfinelor din creier în regiunile implicate în procesarea stărilor emoționale și a dispoziției (23). S-a sugerat că și alte forme de exerciții mai puțin susținute pot elibera endorfine; totuși, au existat mai puține dovezi directe în acest sens (24). Deși în general se consideră că „extazul alergătorului“ s-ar datoră eliberării de endorfine, este posibil ca acest lucru să nu fie complet adevărat, iar cauza exactă a „extazului“ să nu fie încă pe deplin înțeleasă (25). De asemenea, încă nu cunoaștem intensitatea exactă a exercițiilor fizice necesară pentru a experimenta „extazul alergătorului“.

Se pare că atât exercițiile fizice puternice, cum ar fi alergatul, cât și formele mai blânde de exerciții fizice, precum plimbările, sunt capabile să reducă stresul. Dar cum anume funcționează acest lucru? Când suntem stresați, organismul eliberează cortizol, un hormon implicat în răspunsul la stres prin intermediul sistemului de stres numit axa hipotalamo-hipofizo-suprarenală (HHS) din creier. Cercetări recente arată că intensitatea exercițiilor fizice influențează modul în care organismul nostru răspunde la stres. Cu cât suntem mai activi fizic, cu atât sistemul nostru de stres reacționează mai slab la factorii de stres (26). Acest lucru poate

explica de ce exercițiile fizice ne ajută să ne simțim mai puțin stresați. Chiar și activitățile fizice ușoare, precum mersul pe jos, pot reduce stresul. Mecanismul ar putea funcționa prin distragerea atenției de la ceea ce ne stresează; de exemplu, unele persoane practică mindfulnessul în timp ce merg pe jos. De asemenea, exercițiile fizice ne pot îmbunătăți calitatea somnului sau pot modifica nivelul altor substanțe chimice din creier, ca de pildă serotonina (27). Așadar, indiferent că este vorba de alergare sau de mers pe jos, exercițiile fizice constituie o modalitate excelentă de a învinge stresul!

Este foarte bine cunoscut faptul că substanța neurochimică numită serotonină este implicată în reglarea stării de spirit și a emoțiilor, iar inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS, *en.* SSRI) constituie adesea tratamentul medicamentos de primă linie pentru depresie. În funcție de gravitatea depresiei, multe persoane vor avea nevoie de tratament cu ISRS, iar dovezile arată că aceștia sunt eficienți în cazul multor persoane. Totuși, cei cu simptome mai ușoare preferă, dacă este posibil, să nu ia medicamente și din păcate unii oameni se confruntă cu efecte secundare nedorite ale ISRS, cum ar fi emoții atenuate sau estompate (28). Un fapt esențial, s-a sugerat că serotonina poate fi modificată și în alte moduri decât prin intermediul medicamentelor, exercițiile fizice reprezentând o posibilă alternativă (29). De fapt, Institutul Național pentru Excelență în Sănătate și Îngrijire (*National Institute for Health and Care Excellence - NICE*) include exercițiile fizice ca tratament pentru depresia ușoară. Există un număr mare de dovezi privind importanța exercițiilor fizice pentru îmbunătățirea stării de spirit și a stării de bine. Un studiu a implicat efectuarea de exerciții fizice

timp de șapte săptămâni și a arătat că grupul care le-a practicat a avut o modificare mai accentuată a nivelului de serotonină și că acest lucru a îmbunătățit și starea de bine (30). Aceste constatări sugerează că exercițiile fizice îmbunătățesc starea de spirit și starea de bine. Un alt studiu recent (31) a examinat eficacitatea unei terapii prin alergare în grup de 16 săptămâni pentru pacienții din ambulatoriu cu depresie ușoară-moderată și/sau cu anxietate. S-a demonstrat astfel că terapia prin alergare a fost la fel de eficientă ca medicația ISRS pentru reducerea simptomelor de sănătate mintală. Totuși, beneficiile pentru sănătatea fizică au fost semnificativ mai mari în cazul celor care au participat la terapia prin alergare. Interesant este faptul că studiul a fost conceput astfel încât participanții să poată alege metoda terapeutică la care doreau să fie repartizați, iar 68% au ales să participe la terapia prin alergare. Aceste constatări demonstrează că exercițiile de alergare ne pot îmbunătăți sănătatea mintală și starea de bine, probabil prin modificări la nivelul creierului. Așadar, pentru a ne menține starea de spirit și starea de bine la un nivel optim, activitatea fizică este importantă. Este demn de remarcat faptul că multe dintre studii s-au axat pe alergare și trebuie efectuate mai multe studii privind alte forme de exerciții fizice. În plus, sunt necesare studii care să compare diferite forme de exerciții fizice. Cu toate acestea, deși studiile disponibile sugerează că alergarea pare a fi un exercițiu eficient pentru a ne influența pozitiv creierul, și alte forme de exerciții mai blânde sunt în continuare benefice și pot fi mai potrivite pentru mulți dintre noi.

Importanța exercițiilor fizice pentru sănătatea creierului și cogniție

Exercițiile fizice nu sunt benefice doar pentru starea noastră de spirit și de bine – s-a dovedit și că ele pot stimula sănătatea creierului și cogniția. Un articol (32) a examinat datele din 98 de studii cu 11 061 de participanți și a inclus vârstnici sănătoși, pacienți cu tulburare cognitivă ușoară (*mild cognitive impairment* – MCI) și pacienți cu demență. Rezultatele lor au arătat că durata exercițiilor fizice a fost asociată cu rezultate cognitive mai bune – mai precis că a fost necesară o medie de 52 de ore de exerciții fizice pe o durată medie de 6 luni (120 de minute pe săptămână) pentru îmbunătățirea rezultatelor cognitive. Un studiu din 2023 care a utilizat date măsurate cu accelerometrul, prin intermediul unui monitor de activitate portabil, obținute de la peste 91 000 de participanți cu vârste cuprinse între 40 și 69 de ani din UK BioBank (o bază de date biomedicale și o resursă de cercetare din Marea Britanie, care găzduiește mostre biologice anonimizate și date legate de starea de sănătate de la 500 000 de persoane – *n. red.*), a arătat că atât activitatea fizică moderată, cât și cea energetică au condus la creșterea funcționării cognitive (33). Aceste studii arată în continuare că exercițiul fizic este vital pentru o bună cogniție și pentru îmbunătățirea vieții noastre. Este important să faci exerciții fizice constant, dar este posibil să nu fie practic să le efectuezi zilnic, mai ales dacă ești nevoit să călătorești pe distanțe mari; important este să integrezi exercițiile fizice regulate într-un program care îți convine.

Așadar, cum se explică faptul că exercițiile fizice pot îmbunătăți funcția cerebrală și cogniția? Este posibil să fie implicate

o serie de mecanisme. Studiile au arătat că exercițiile fizice pot crește plasticitatea creierului. Plasticitatea cerebrală a fost definită ca fiind capacitatea creierului de a se schimba – proces care se produce, de exemplu, când învățăm. Plasticitatea cerebrală reprezintă și modul în care creierul se reorganizează după leziuni cerebrale pentru a ne ajuta să ne recuperăm. Un mod în care putem evalua plasticitatea creierului este prin intermediul proteinelor cunoscute sub numele de factori neurotrofici derivați din creier (*brain-derived neurotrophic factors* – BDNF), care stimulează și controlează noile celule cerebrale. BDNF este implicat în plasticitatea creierului prin creșterea numărului de sinapse și de ramificații (dendrite), dar și prin sporirea numărului de neuroni în curs de dezvoltare. Sinapsele sunt deosebit de importante în funcționarea creierului, deoarece permit transmiterea semnalelor chimice și electrice de la un neuron la altul. În esență, sinapsele și neuronii sunt modul în care creierul nostru comunică. Neuroplasticitatea este importantă pentru cogniție, sănătatea mintală și starea de bine și constituie un posibil mecanism prin care exercițiul fizic este benefic pentru aceste domenii. Cercetările au arătat că plasticitatea creierului crește odată cu exercițiul fizic, în special în hipocamp, o regiune cerebrală esențială pentru învățare și memorie (34). Un studiu randomizat de tip caz-martor pe 120 de vârstnici a arătat, de asemenea, că grupul care a făcut exerciții fizice a prezentat niveluri mai ridicate de BDNF seric și îmbunătățiri ale memoriei spațiale (35). Memoria spațială este capacitatea de a ne aminti unde sunt localizate obiectele și locurile în spațiul din jurul nostru, dar este foarte importantă și pentru a ne deplasa și a ne orienta. Regiunea creierului numită hipocamp este esențială

pentru memoria spațială. De exemplu, Eleanor Maguire și colegii săi (36) au realizat un studiu de imagistică cerebrală pe șoferii de taxi din Londra, care trebuie să-și amintească locația adreselor și să meargă pe cel mai bun traseu, folosind astfel foarte mult memoria spațială. Cu cât timpul petrecut ca taximetriști era mai crescut, cu atât hipocampul posterior al șoferilor era mai vast – au demonstrat ei. Acest lucru relevă importanța hipocampului pentru memoria spațială.

Exercițiile fizice, în special cele cardio, influențează modul în care sângele circulă în creier (37). În cazul exercițiilor cardio, există o creștere a frecvenței cardiace, ceea ce duce la un flux sangvin mai mare, iar acest lucru crește aportul de oxigen și de substanțe nutritive la creier. Un studiu a examinat bărbați vârstnici sănătoși și relativ sedentari. Participanții au fost repartizați aleatoriu, timp de 8 săptămâni, la un program de exerciții aerobe complet supravegheat sau la unul fără control. Rezultatele au relevat creșterea fluxului sangvin în creier în urma antrenamentului fizic, asociată cu creșterea performanței funcției executive, în special a flexibilității cognitive, măsurată prin testul multitasking CANTAB (*Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery* – Bateria automată de teste neuropsihologice Cambridge – *n. red.*) (38). Acest răspuns fiziologic este un alt posibil mecanism al modului în care cogniția este îmbunătățită de exercițiile fizice.

De asemenea, s-a demonstrat că exercițiile aerobe influențează volumul creierului sau dimensiunea creierului. De exemplu, un studiu a examinat vârstnici cu vârste cuprinse între 59 și 81 de ani și a arătat că starea lor cardiacă și pulmonară a fost asociată cu dimensiunea hipocampului (39). Această dimensiune crescută a hipocampului a fost, la rândul ei, asociată cu

o performanță mai bună la sarcinile de memorie spațială (40). Constatarea că exercițiile fizice pot crește volumul hipocampului este importantă, având în vedere că hipocampusul este afectat de procesul de îmbătrânire – în special în cazul bolii Alzheimer. Ca atare, aceste constatări sugerează că exercițiile fizice pot fi o modalitate bună de a preveni modificările creierului și ale cogniției cauzate de vârstă. S-a sugerat că nivelul crescut de BDNF este legat de volumul hipocampic, iar exercițiile aerobe sunt legate de nivelurile de BDNF și de volumele hipocampice mai mari și, în cele din urmă, influențează învățarea și memoria (35, 40). Cercetări similare au fost efectuate la populații mai tinere și au dus de asemenea la concluzia că fitnessul aerob este legat de volume hipocampice mai mari (41) și de performanțe de memorie mai bune (42) la copiii preadolescenți. Din nou, această constatare este valoroasă, deoarece poate sugera că este posibil ca exercițiile fizice să ajute la construirea rezervei cognitive (3), importantă pentru sănătatea și starea de bine a creierului, dar și pentru protecția împotriva declinului cognitiv cauzat de îmbătrânire. Indiferent de vârstă, pentru a putea continua să înveți, ai nevoie de plasticitate cerebrală, așa că trebuie să continui să faci exerciții fizice, deoarece acestea sunt foarte utile în general, influențând pozitiv nu doar sănătatea fizică, ci și creierul, cogniția și starea de bine.

Dacă ne menținem corpul în formă, ne menținem și mintea în formă

Pe scurt, este mult mai bine să faci mișcare decât să fii sedentar(ă). Dacă poți să faci mișcare și să-ți crești frecvența

cardiacă este și mai bine. Atunci când alegi exercițiile fizice, optează pentru ceva care-ți place, astfel încât să continui să le efectuezi zilnic sau săptămânal. Încearcă să integrezi exercițiile în programul tău de lucru, astfel încât să devină o rutină sau un obicei bun. Dacă le faci împreună cu un prieten sau un membru al familiei, exercițiile fizice devin mai distractive și te ajută să ai un angajament garantat. Există multe curse distractive și semimaratoane organizate în diverse locuri din întreaga lume, așa că de ce să nu-ți găsești un prieten și să vă stabiliți împreună un obiectiv de participare? Multe dintre aceste competiții sunt folosite ca oportunitate de a strânge fonduri pentru organizații caritabile, deci aceasta ar fi și o modalitate excelentă de a da înapoi comunității. În plus, gândește-te unde ai putea face mai multă mișcare în viața de zi cu zi – de exemplu, mergând pe jos sau cu bicicleta la gară ori la serviciu. Exercițiile fizice au tendința să-ți dea mai multă energie pentru a-ți atinge obiectivele la locul de muncă și acasă și, totodată, te fac să te simți mai optimist(ă) cu privire la viața ta și la lumea din jurul tău, ceea ce înseamnă că te vei bucura mai mult de viață.

Lucruri de făcut

- Găsește un exercițiu fizic care-ți place și care se poate încadra în programul tău.
- Dacă nu ești sigur(ă) ce activitate fizică ar fi potrivită pentru tine, încearcă să practici mai multe sporturi diferite, precum ciclismul, alergarea, înotul sau golful,