***Сидячий спосіб життя провокує втому, забудькуватість і поганий настрій***

Чим супроводжується сидячий спосіб життя?

Низький рівень фізичної активності призводить до ще більшої втоми і провокує астенію. Чим більше людина сидить, тим більше втомленим він буде себе почувати. Експерименти вчених показали, що помірне фізичне навантаження тричі на тиждень по двадцять хвилин ефективно підвищує енергетичний рівень.

Сидячий спосіб життя призводить до забудькуватості, оскільки мозкова активність, як і м’язи, вимагає фізичного навантаження. Положення сидячи протягом декількох годин в результаті призведе до більш тонкої медіальної скроневої частки, яка якраз відповідає за пам’ять. Еймі Лейтон попереджає, що малорухливість спровокує провали в пам’яті.

Сидячий спосіб життя призводить до поганого настрою. Рух тіла пов’язаний з вивільненням гормону радості. З цієї причини люди з такими звичками мають занижені параметри благополуччя в психологічному плані.