

Kako vježbanje utječe na ljepotu kože?!

Tjelovježba nudi čitavu lepezu razloga da je uključimo u svoju svakodnevnicu, od toga da je djelotvorna za srce, pluća, mentalno zdravlje... Međutim, postoji još jedna znanstveno dokazana činjenica, a to je da je kontrolirana tjelovježba ključ za zdravu i lijepu kožu

Tijekom povećane cirkulacije koža se oslobađa toksina, što svakoj ženi pruža prirodni sjaj kože koji se ne može pronaći ni u jednoj čarobnoj kozmetičkoj bočici.

Koža i protein

Koža je najveći organ čovjeka, a česta posljedica neadekvatne njege dovodi do nečiste, suhe, masne i osjetljive kože te dobro nam poznatih bora. Regeneracija kože i svih njezinih funkcija moguća je ukoliko je istovremeno tretirana izvana kvalitetnom njegom i iznutra primjerenom tjelovježbom i prehranom.

Protein koji igra ključnu ulogu u izgledu naše kože i odgovoran je za njen mladolik izgled je kolagen. Bore su posljedica kontinuiranog pada njegove razine tijekom godina. Istraživanja pokazuju da se oko 25 godine počinju primjećivati prvi znakovi starenja. Možemo li zaustaviti starenje kože? Zaustaviti ne možemo, ali možemo usporiti razvoj bora i mlohove kože.

Joga i aerobna aktivnost

Činjenice govore da najveći učinak na lijepu kožu imaju aerobne vježbe u određenoj zoni rada koje je važno pratiti preciznim instrumentarijem, jer mjerenje frekvencije srca i zone rada putem palpacije i formule često nude i do 20% pogreške. Što to znači? Želite li vježbati recimo u zoni za mršavljenje ovaj postotak vas može dovesti do zone pretreniranosti i ne dati željene rezultate.

Tjelovježba koja se provodi umjerenog intenziteta u kontroliranoj zoni treninga od 60-80% maksimalne frekvencije srca povećava cirkulaciju, krv brže cirkulira kroz naše tijelo čime se povećava dopremanje hranjivih tvari do stanica kože, što pomaže poboljšanju izgleda kože svake žene. Utvrđeno je da se povećava i razina kolagena, glavne komponente koja će očuvati kožu da izgleda mlado i štititi je od nastanka bora.

Poznato je da stres dovodi do pojačanog stvaranja adrenalina, ali i kortizola u organizmu, koji dovodi do pojačanog stvaranja sebuma te koža postaje nečista i stvara se plodno tlo za akne i bubuljice. Kortizol razara vezivno tkivo te nastaju bore ili strije, povećava lučenje masnoće i pogoršava ten tj. pogoduje stvaranju akni. Joga će kao djelotvorna vježba za kožu zasigurno smanjiti posljedice stresa.

Termoregulacija i disanje kože

Ne smijemo zaboraviti ni na disanje kože tijekom vježbanja. Da bi se optimizirala termoregulacija tijekom vježbanja i bolje reguliralo isparavanje s kože, potrebno je imati što više otvorenih površina, tj. što manje odjeće. Npr. popularni šušlavci i debele majice tijekom vježbanja imaju negativan efekt za termoregulaciju, točnije bespotrebno podižu temperaturu tijela te ubrzavaju umaranje, a na površini kože ostaju nusprodukti treninga. Jedan od najboljih materijala za našu kožu tijekom vježbanja su pamučne stvari koje ima veliku propusnu moć.

Ovakav vid tjelovježbe pomoći će osloboditi kožu od potencijalno štetnih toksina, a znojenje tijekom vježbanja pomaže očistiti začepljene pore.

Program vježbanja

Uključite 20-30 minuta kontinuiranog vježbanja umjerenog intenziteta, primjerice trčanja, vožnju bicikla, rolanje, plivanje u svoj tjedni program vježbanja. Nakon toga odradite 15 minuta laganih vježbi joga uz kontrolirano disanje, te na kraju se opustite u ležećem položaju.

Navedene činjenice dokaz su da vježbanje uz pravilnu prehranu i prilagođene kreme može pomoći da koža svake žene bude lijepa i njegovana. Taj dokaz je dovoljan razlog da program vježbanja započnete već danas. :-)

www.bodybalance.hr