

ভাল মেজাজের জন্য ব্যায়াম



EASTERN MICHIGAN UNIVERSITY
Center for Health Disparities
Innovations and Studies



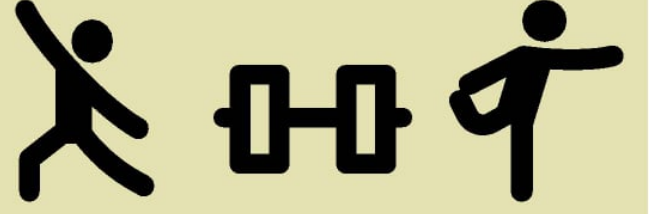
বায়বীয় (এরোবিক) ব্যায়াম

নিয়মিত বায়বীয় ক্রিয়াকলাপ, যেমন হাঁটাচলা, সাইকেল চালানো বা সাঁতার আপনাকে দীর্ঘায়ু এবং আরও ভাল মানের জীবনযাপন করতে সহায়তা করে। আপনার হৃদয়কে সুস্থ রাখার জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ। এই ক্রিয়াকলাপগুলি মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করে। তাছাড়া তা আপনার মেজাজ এবং ঘুম উন্নত করতে এবং সামগ্রিক আত্মসম্মান বাড়াতে সহায়তা করে।



শক্তি প্রশিক্ষণ (স্ট্রেংথ) ব্যায়াম

মেজাজ ভাল করার জন্য প্রধানত এ্যারোবিক ব্যায়ামের কথা বলা হলেও শক্তি প্রশিক্ষণও তা করে। গবেষণায় দেখা গেছে যে কোনও ধরনের অনুশীলন হতাশা রোধ করতে পারে। ওজন তোলা বা আপনার শরীরের ওজন ব্যবহারের মতো ক্রিয়াকলাপগুলি (পুশ আপ ইত্যাদি) আপনার আত্মবিশ্বাসকে উন্নত এবং পেশী গঠনে সহায়তা করে যা আপনাকে দীর্ঘ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে সহায়তা করে।



একটি রুটিন শুরু করার টিপস

বায়বীয় (এরোবিক) ব্যায়াম

সাপ্তাহিক ১৫০ মিনিটের মতো বায়বীয় অনুশীলন করার চেষ্টা করুন। আপনার হৃদস্পন্দন দ্রুত করতে পারে এমন যে কোনও কিছুই চলতে পারে। কোনও ডায়েরি বা ট্র্যাকার ব্যবহার করে সাপ্তাহিক নিজের জন্য যুক্তিসঙ্গত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

শক্তি প্রশিক্ষণ (স্ট্রেংথ) ব্যায়াম

পেশী শক্তিশালীকরণের অনুশীলন সপ্তাহে কমপক্ষে দুই দিন করুন। আপনার যদি তোলার ওজন না থাকে তাহলে পুশ আপস, তক্তা, লাঞ্জ এবং স্কোয়াটগুলি সরঞ্জাম মুক্ত, কিন্তু আপনার পেশীগুলির জন্য দুর্দান্ত ওয়ার্কআউট!

[আরও তথ্যের জন্য সিডিসির শারীরিক ক্রিয়াকলাপ পৃষ্ঠাটি দেখুন -
https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html](https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html)

জেসিকা ডনেলি ইএমউ
রীচ প্রকল্প