

मानव सर्कैडियन लय और गतिविधि-आराम चक्र

एक सक्रिय संतुलित जीवन शैली और व्यायाम तीसरा अस्तित्व व्यवहार है जो स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारी को रोकने के लिए सर्कैडियन लय के साथ समकालिक या सामंजस्य में रखना चाहिए। नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम मांसपेशियों और हड्डियों की शक्ति, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य, अच्छी नींद, अच्छी मनोदशा और एक खुशहाल आत्मा को बढ़ावा देते हैं। प्राकृतिक सर्कैडियन लय के साथ तालमेल में, शरीर सुबह शारीरिक रूप से सबसे अधिक सक्रिय होता है, और मांसपेशियों का समन्वय देर से दोपहर और शाम के शुरूआती घंटों में सबसे अच्छा होता है (पृष्ठ 4 पर मस्तिष्क की घड़ी द्वारा नियंत्रित प्राकृतिक दैनिक सर्कैडियन ताल पर चित्र देखें)। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए व्यायाम का समय इस प्रकार है:

एरोबिक व्यायाम Aerobic exercise	एरोबिक व्यायाम हृदय गति को बढ़ाते हैं और सुबह 7 बजे से पहले या शाम 7 बजे से पहले का आदर्श होता है। देर शाम 7 बजे के बाद एरोबिक व्यायाम एक अच्छा विचार नहीं है क्योंकि उत्पादित एड्रेनालाईन, नींद में हस्तक्षेप कर सकता है।
शक्ति और वजन प्रशिक्षण Strength and weight training	देर से दोपहर और शाम को मांसपेशियों का समन्वय सबसे अच्छा है, इसलिए यह समय प्रतिस्पर्धी खेलों, शक्ति और वजन प्रशिक्षण के लिए सबसे अच्छा है।
स्ट्रेचिंग, तेज चलना, योगा Stretching, brisk walking, yoga	ये सुबह के लिए आदर्श अभ्यास हैं। पीनियल ग्रंथि में मेलाटोनिन और सेरोटोनिन संश्लेषण को बढ़ाने और त्वचा में विटामिन डी संश्लेषण के लिए सूर्य के प्रकाश का अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए सुबह के सूरज के तहत इन अभ्यासों को करना सही है। इसके अतिरिक्त, खाली पेट सुबह की सैर शरीर को संग्रहित वसा का उपयोग करने की अनुमति देती है।