

गतिविधि और व्यायाम

नियमित व्यायाम और सक्रिय रहने से ऊर्जा संतुलन को सामान्य करने, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ाने, हड्डियों और मांसपेशियों की शक्ति को बनाए रखने, पाचन में सुधार, कब्ज को कम करने, एक अच्छी नींद सुनिश्चित करने और अंत में मनोदशा और आत्मा में सुधार करके प्रदाह के स्तर को कम करने में मदद मिलती है। शरीर सुबह के घंटों में सबसे अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय है, और देर से दोपहर और शाम के शुरुआती समय में मांसपेशियों का समन्वय सबसे अच्छा होता है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए, कोई नीचे उल्लिखित दिशानिर्देशों का पालन कर सकता है:

- एरोबिक व्यायाम जैसे दौड़ना, बाइक चलाना और तेज चलना-ये व्यायाम हृदय गति को बढ़ाते हैं और सुबह और शाम के लिए आदर्श होते हैं। देर शाम गहन व्यायाम से एड्रीनलीन जैसे उत्तेजक हार्मोन निकलते हैं जो नींद में बाधा डालते हैं।
- ताकत और वजन प्रशिक्षण - ये देर दोपहर (3 बजे के बाद) या शाम के शुरुआती घंटों के लिए आदर्श होते हैं जब मांसपेशियों का समन्वय और [सहनशक्ति](#) अपने सबसे अच्छे रूप में होता है। यही वह समय है जिसके दौरान प्रतिस्पर्धात्मक क्रीड़ा या खेल खेले जाते हैं।
- स्ट्रेचिंग और वॉकिंग- योगा और वॉकिंग सुबह के घंटों के लिए आदर्श है जब त्वचा में विटामिन डी सिंथेसिस के लिए धूप का संपर्क सबसे अच्छा होता है। रात भर के उपवास के बाद सुबह खाली पेट टहलना सुबह शरीर को संग्रहित वसा ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति देता है।
- पूरे दिन सक्रिय रहें, रोजाना 7 से 10,000 कदम (बुजुर्गों के लिए कम, 3 से 5000 कदम प्रति दिन) सुनिश्चित करें।