Les activités physiques pour préserver notre longévité et notre santé

Nous prenons tous de l’âge c’est inévitable et même si nous nous entretenons tout le temps, il paraît possible que notre force et notre mobilité diminuent mais ce n’est pas pour autant qu’il faille cesser les activités physiques et sportives et bien au contraire il faut les poursuivre pour ne pas perdre trop de muscles et pour pouvoir rester autonomes le plus longtemps possible. Parmi les activités physiques et sportives certaines peuvent se pratiquer quasiment toute notre vie si elles le sont de façon modérée et régulière. Voici quelques activités qui méritent notre attention :

La marche

Quoi de plus doux et bénéfique que de marcher en forêt ou en pleine campagne. A défaut vous pouvez également réaliser vos tâches quotidiennes (les petites courses par exemple) en marchant tout simplement. Cette activité permet de faire fonctionner notre cœur et nos muscles et de lutter contre le cholestérol. Marcher 30 mn par jour c'est bon pour notre santé et notre longévité.

La natation

Une activité douce également, où il n'y a pas de traumatisme. On l'appelle activité ou sport porté. La natation est une activité qui permet de développer les différents facteurs de la santé que ce soit au niveau cardio-respiratoire mais aussi musculaire. Il existe différents types d'activités aquatiques comme par exemple l'aquagym, l'aquabike ou la nage tout simplement.

Le vélo pour notre longévité

Activité prisée par de nombreux français, cette activité peut se pratiquer longtemps car elle aussi est non traumatique. Elle présente l'avantage d'être aussi un moyen de locomotion qui nous permet de nous rendre facilement d'un point à un autre et surtout dans les grandes villes. Pour les personnes un peu diminuées physiquement, pourquoi ne pas comme le suggère dans un article le site **encasa-experts.com**, pratiquer du vélo électrique. C'est certes moins physique mais un minimum de pédalage est nécessaire pour avancer.

Notre corps doit être entretenu et notre cerveau aussi

Outre le fait d'être bonnes pour notre santé, ces activités permettent également d'oxygéner notre cerveau et permettent de lutter contre le stress. Il ne faut pas également délaisser les activités cérébrales, il faut les entretenir car c'est le cerveau qui dirige notre corps.

Conclusion

Le sport et les activités physiques préservent notre santé et sont des atouts pour vivre plus longtemps. Vivre mieux pour vivre vieux.

Il existe certainement d’autres activités bonnes pour notre santé et notre longévité. En connaissez-vous ?