

규칙적인 운동은 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강에도 긍정적인 영향을 미친다. 특히 가벼운 유산소 운동은 스트레스 해소에 효과적이며, 심혈관 기능을 개선하는 데 도움을 준다. 또한 꾸준한 운동은 면역력을 강화하고, 수면의 질을 높이며, 전반적인 삶의 만족도를 향상시킨다. 운동은 반드시 무리할 필요 없이 자신의 체력에 맞는 수준으로 지속하는 것이 중요하다. 하루 30분 정도의 걷거나 스트레칭만으로도 건강에 큰 도움이 될 수 있다. 무엇보다도 운동을 일상의 즐거운 습관으로 만들어야 지속할 수 있다. 작은 목표를 세우고 이를 달성하면서 운동에 대한 성취감을 느끼는 것도 좋은 방법이다.