

What are the mental health benefits of exercise?

Exercise is not just about aerobic capacity and muscle size. Sure, exercise can improve your physical health and your physique, trim your waistline, improve your sex life, and even add years to your life. But that's not what motivates most people to stay active.

People who exercise regularly tend to do so because it gives them an enormous sense of well-being. They feel more energetic throughout the day, sleep better at night, have sharper memories, and feel more relaxed and positive about themselves and their lives. And it's also powerful medicine for many common mental health challenges.

व्यायाम के मानसिक स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

व्यायाम केवल एरोबिक क्षमता और मांसपेशियों के आकार के बारे में नहीं है। ज़रूर, व्यायाम आपके शारीरिक स्वास्थ्य और आपके शरीर को बेहतर बना सकता है, आपकी कमर को ट्रिम कर सकता है, आपके यौन जीवन में सुधार कर सकता है और यहां तक कि आपके जीवन में साल भी जोड़ सकता है। लेकिन ऐसा नहीं है जो अधिकांश लोगों को सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करता है। जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि इससे उन्हें कल्याण की भावना मिलती है। वे दिन भर अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं, रात में बेहतर सोते हैं, तीव्र यादें रखते हैं, और अपने और अपने जीवन के बारे में अधिक आराम और सकारात्मक महसूस करते हैं। और यह कई सामान्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए भी शक्तिशाली दवा है।

vyaayaam ke maanasik svaasthy laabh kya hain?

vyaayaam keval erobik kshamata aur maansapeshiyon ke aakaar ke baare mein nahin hai. zaroor, vyaayaam aapake shaareerik svaasthy aur aapake shareer ko behatar bana sakata hai, aapake kamar ko trim kar sakata hai, aapake yaun jeevan mein sudhaar kar sakata hai aur yahaan tak ki aapake jeevan mein saal bhee jod sakata hai. lekin aisa nahin hai jo adhikaansh logon ko sakriy rahane ke lie prerit karata hai.

jo log niyमित roop se vyaayaam karate hain ve aisa isalie karate hain kyonki isase unhen kalyaan kee bhaavana milatee hai. ve din bhar adhik oorjaavaan mahasoos karate hain, raat mein behatar sote hain, teevr yaaden rakhate hain, aur apne aur apne jeevan ke baare mein adhik aaraam aur sakaaraatmak mahasoos karate hain. aur yah kae saamaany maanasik svaasthy chunautiyon ke lie bhee shaktishaalee dava hai.