Riflettendo sul nostro corpo

Riflettendo sul mio corpo, ho trovato molto interessante l'analogia tra il mio corpo e un'automobile, e la mente come l'autista. Noi giovani esprimiamo noi stessi specialmente tramite il nostro corpo: come ci pettiniamo, cosa indossiamo e come muoviamo i nostri passi sono modi per parlare di noi. Mentre con gli amici più cari possiamo essere liberi di mostrare le parti più nascoste legate a sentimenti ed emozioni. Ho scoperto che dedico troppo poco tempo alla cura del mio corpo ma soprattutto al rispetto estetico e non solo. Un altro punto dell'articolo che mi ha sorpreso è l'impatto della mancanza d'attività fisica sull'apparato cardiovascolare o respiratorio. Per esempio, la sedentarietà può portare all'ipertensione, all'ipercolesterolemia ed anche all'infarto o ictus. Dopo aver letto l'articolo ho capito che lo sport può portare effetti positivi anche sulla salute mentale; il divertimento ed una motivazione in più per me in futuro! Praticando regolarmente tennis ottengo molte soddisfazioni sentendomi felice quando raggiungo obiettivi; arricchita a livello fisico e mentale!