

فواید روش ویم هوف

می توانید از روش ویم هوف به عنوان یک تمرین برای سیستم قلبی عروقی خود استفاده کنید. سیستم قلبی عروقی ، که گاهی به آن سیستم گردش خون یا سیستم عروقی نیز گفته می شود ، خون ، قلب و رگ های خونی را شامل می شود. علل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده و ۳۱ درصد مرگ و میرها در سراسر جهان ناشی از بیماری های قلبی عروقی است. فشار خون بالا "قاتل خاموش" نامیده می شود ، زیرا اغلب هیچ علامتی ندارد. یکی از راه های کمک به حفظ فشار خون پایین ، حفظ سبک زندگی سالم است. روش ویم هوف می تواند به شما در کاهش فشار خون کمک کند.

کاهش فشار خون

با تمرین روش ویم هوف می توانید فشار خون خود را پایین بیاورید. تأثیر قرار گرفتن در معرض سرما و همچنین تکنیک های تنفس ویم هوف باعث کاهش عضلات کمی در رگ های شما می شود. آنها بسته می شوند (برای از بین بردن گرما) و به طور کامل باز می شوند (گشاد شدن عروق) برای بیرون آوردن گرما از بدن. وقتی این عضلات کوچک رگها به درستی کار کنند ، فشار زیادی روی قلب شما وارد نمی شود. نیازی به پمپ کردن به آن سختی نیست ، زیرا رگها همه کارها را انجام می دهند ، و فشار خون شما پایین می ماند. علاوه بر این ، روش ویم هوف همچنین به کاهش ضربان قلب ، تقویت سیستم ایمنی بدن و جذب مواد مغذی و اکسیژن به سلولهای شما کمک می کند.

Behzen.com

می توانید امروز شروع کنید

برای تجربه سریع نتایج مهم است که زندگی سالم داشته باشید تا بتوانید با موفقیت سیستم قلبی و عروقی خود را بهبود ببخشید. چند مرحله آسان وجود دارد که به شما در پایین آوردن فشار خون کمک می کند ، که می توانید بلافاصله انجام دهید:

۱. کاهش وزن (اگر اضافه وزن دارید)

۲. به طور مرتب ورزش کنید

۳. یک رژیم غذایی سالم بخورید

۴– سدیم ، شکر و نمک را کاهش دهید

۵– مصرف الکل را محدود کنید

۶. ترک سیگار

۷. مصرف کافئین را متوقف کنید

۸– استرس را کاهش دهید

کاهش فشار خون با روش ویم هوف

روش ویم هوف نشان داده شده است که به بهبود سلامت شما کمک می کند و با کنترل ذهن و بدن احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. سرما درمانی به همراه تمرین های تنفسی و مراقبه تأثیر مثبتی در سیستم قلبی عروقی دارد. هنگام تمرین روش ویم هوف ، به زودی نتایج را مشاهده خواهید کرد.

با روش ویم هوف همه می توانند کنترل بدن خود را بدست آورند. هنگامی که از روش صحیح استفاده می کنید ، یک ابزار بسیار قدرتمند برای کاهش فشار خون و تقویت سیستم ایمنی بدن است.

Behzen.com