

باہر کی زندگی اور (ذاتی) صحت

۱/ وٹامن ڈی

سورج کی روشنی وٹامن ڈی کا بنیادی ذریعہ ہے، جو متعدد بیماریوں سے بچاتی ہے۔ وٹامن ڈی کا بہت زیادہ کم ہوجانا آپ کو تھکاوٹ اور سستی کا احساس دلاتا ہے، اور ہڈیوں کی کمزوری، کنکال میں درد اور کمزور ہڈیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

۲/ سر درد

مشق اور تازہ ہوا سر درد کے خلاف اچھا اثر ڈالتی ہے۔

۳/ دل کے لئے اچھا ہے

ہلکی سرگرمی سے بھی خون کی گردش اور دل کی شرح بڑھ سکتی ہے جو دل کے لئے اچھا ہے۔

۴/ مدافعتی اثر

جسمانی سرگرمی ہائی بلڈ پریشر بڑھانے کے خطرے کو کم کرتی ہے اور خون کے چمکنے، عضلاتی عوارض، قلبی امراض، ذیابیطس ۲، کینسر اور موٹاپے کی متعدد قسموں سے روکتی ہے۔

۵/ درد کا کم ہونا

جسمانی سرگرمی سے کمر اور گردن میں درد ہوتا ہے۔

۶/ بے چینی سے بچاتا ہے

جب ہم فطری چیزوں میں باہر جاتے ہیں تو ہم پریشان کم ہوتے ہیں اور بہتر محسوس کرتے ہیں۔ باہر کی زندگی پریشانی اور افسردگی کا مقابلہ کر سکتی ہے۔

۷/ بہترین نیند

تازہ ہوا اور جسمانی سرگرمی بہترین نیند کا باعث ہوتی ہے۔