

Motion mod stress

- Regelmæssig motion sænker blodtrykket og kolesterolet i blodet og regulerer blodsukkeret præcis det modsatte af, hvad der sker under stress.
- Børn trives bedre, når de dyrker motion. Nogle skoler vælger at starte hver dag med en gymnastiktime, da det gør eleverne mere koncentrerede, mindre støjende og bedre til at lære.
- På flere hospitaler bruger man i dag løbetræning som del af behandlingen af depressive patienter, hvilket blandt andet har resulteret i markant nedsat medicinforbrug og dermed færre bivirkninger. Depression udløses ofte af stress.