

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Таңғы серуеннің пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.05.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/154940/

Таңғы серуеннің денсаулыққа әсері.Таңғы серуен-күнделікіті әр адамның жоспарына кіретін дағды болуы тиіс.Таңертеңгі серуеннің пайдасы тек ойлау процестерін жақсартумен шектелмейді. Таза ауада жүргенде қан қысымы мен ағзадағы глюкоза деңгейі қалыпқа келеді. Жүрген кезде тыныс алу және жүрек соғу жиілігі ырғақты болады, бұл жүрек бұлшықетінің күшеюіне көмектеседі.

Таңғы серуен психологияда

Жалпы таңғы уақытта,ерте тұрған кезде адамның миына көптеген тың идеялар келетіні ғылыми дәлелденген факт.Әсіресе ерте тұрып,серуенге шыққанда көңіліңіз күні бойы көтеріңкі болмақ.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: KZ45VPY00102718 — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.