



Включете се в анкетата "Дишай съзнателно- избери кислорода"

четвъртък, 20 юни 2019

Публикувано от: Мариета Ханджиева



Включете се в анкетата "Дишай съзнателно-избери кислорода", която е част от инициативите от програмата "Активни и здрави" на Община Бургас.

Вижте повече инфо на за анкетата и я попълнете като отворите линка.

Въпросите имат за **цел** да проучат емоционалното и физическо състояние на анкетираните. **Резултатите**, от анкетата ще послужат за прилагането и интеграцията на алтернативни методи за физическа активност и достигане оптимално състояние в ежедневието на всеки човек.



Животът ни започва и завършва с глътка въздух. Необходим ни е десет пъти повече въздух, отколкото храна. Средно вдишваме от порядъка на 10-15 пъти в състояние на покой. Това прави 600-900 пъти на час и 14 400-21 600 пъти всеки ден. Този обем въздух, който преминава през нашата система е десет пъти повече от количеството храна, което приемаме.

Можем да оцелеем без храна седмици, без вода дни. Без кислород можем да оцелеем не повече от няколко минути.

Осъзнаваме ли как дишаме!?

Начинът, по който дишаме е индикатор за емоционалното и физическо състояние на организма ни. Дишането е единствената метаболитна функция, която можем да управляваме съзнателно и която в същото време е автономна и функционира и без участието на съзнателния ни ум.

Подобряване на дихателните навици води до:

ПОВИШАВАНЕ НА ЕНЕРГИЯТА : 16 пъти повече енергия се произвежда с кислород, отколкото без.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW_mY_QBim4nP_o7YAMpBKwZjTh8XY6K7hXrigr5m_YEHAQQ/formResponse