Польза езды на велосипеде основана на улучшении физического и ментального здоровья человека, а также окружающей среды. По сути, велоспорт — это приятный досуг, транспорт, возможность подышать свежим воздухом. Это соревновательный вид спорта для мужчин, женщин и детей всех возрастов. Также это хобби с минимальными затратами. Поэтому не удивительно, что все больше людей находят время и способы заниматься им ежедневно.

Велоспорт поможет улучшить ваше физическое состояние, начиная от сердца до самой маленькой клетки вашего организма.1. Езда на велосипеде улучшает психологическое состояние

Исследования показывают, что здоровье людей, ведущих физически активный образ жизни, на 32 процента лучше, чем у неактивных. Объясняется это высвобождением адреналина и эндорфинов во время физических нагрузок.Способствует снижению веса

А знаете ли вы, сколько калорий сжигается при езде на велосипеде за 1 час? Во время езды на велосипеде сжигается от 400 до 1000 калорий в час!Улучшает общее состояние сердца

Исследование, проведенное в США показало, что регулярная езда на велосипеде может снизить риск возникновения сердечных заболеваний на 50 процентов.

Крыжовник диетический продукт. В двух горстях ягод содержится чуть больше чем 40 ккал, а гликемический индекс свежих плодов не превышает 15 единиц. Дабы не устраивать сейчас лекцию на тему гликемических индексов в продуктах питания, скажем только, что это на самом деле довольно низкий (а значит, полезный) показатель. Он говорит о том, что крыжовник (практически в любом количестве) не вызовет резких всплесков глюкозы в крови, как это делают, например, конфеты, жареный картофель или другая калорийная пища. Благодаря этому крыжовник абсолютно безопасен для лиц с диабетом и соблюдающих диету.