



Tập yoga thường xuyên có thể giúp cải thiện thói quen ăn uống, vì thói quen có thể duy trì một thói quen hợp lý. Theo healthday.com, cuộc khảo sát trên hơn 300 người của các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu ung thư Fred Hutchinson (Mỹ) cho thấy những người tập yoga ít có nguy cơ béo phì hơn so với những người không có thói quen này.

Các chuyên gia nhận thấy những người tập yoga biết cách ăn uống điều độ hơn, không ăn uống quá đồ ăn giàu calo hoặc trầm cảm. Cụ thể, nhóm người tập yoga có chỉ số khối cơ thể thấp hơn so với những người không tập yoga, trung bình lần lượt là 23,1 so với 25,8. Nghiên cứu trước đây cho thấy tập yoga cũng giúp những người đi du lịch trung niên ít tăng cân hơn so với những người không tập yoga trong hơn 10 năm, bất kể họ ăn uống như thế nào.

TNO