



**Lợi ích tập yoga thì không thể phủ nhận, nhưng đối với tuổi teen, yoga có thể có sự khác biệt? Nghiên cứu của Anh cho ra rằng yoga có thể giúp các teen giảm cân nặng từ 2 - 3 kg chỉ trong vòng 3 tháng.**

Hiện tại, tỷ lệ thanh thiếu niên Anh mắc bệnh béo phì đã tăng lên 33% so với năm 1980 trong đó 16% trẻ mắc bệnh béo phì là 6 - 19 tuổi. Trong khi đó, nghiên cứu của Shetty với 1 triệu người trung học cơ sở cho thấy: những học sinh tập yoga kết hợp bài tập hít thở đều đặn đã giảm trung bình 2 - 3 kg, tỷ lệ giảm cân với 6% chỉ số khối cơ thể (BMI).

60 học sinh đã tham gia nghiên cứu và Shetty đã chọn ngẫu nhiên một nửa số học sinh đó để tập yoga và bài tập hít thở với thời gian khoảng 40 phút/1 tuần và 4 lần/tuần trong suốt thời gian nghiên cứu.

Bài tập hít thở dùng phương pháp hít thở sâu, chậm, nhẹ nhàng sau đó thở ra thật mạnh. Còn tập yoga bao gồm tập các tư thế, đáng kể nhất, người đi giúp cho toàn bộ cơ thể phát triển tốt và khỏe mạnh hơn.

Yoga và bài tập hít thở đều đặn giúp các teen phải luyện tập rất nhiều. Vì vậy yoga không chỉ giúp giảm trọng lượng cơ thể mà còn giúp eo thon và rắn chắc hơn. Yoga còn có ảnh hưởng rất tốt đến chức năng não bộ và sự chuyển hóa các hormone trong cơ thể.

**Theo Dân Trí**