**ممارسة النشاط الرياضى:  
- عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسمك دائماً في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب علي القلب والرئة أن يقوما بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة. قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.   
- الرياضة تحمي من الأمراض:  
أجسامنا تحتاج وتتشوق إلي الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد علي بقائك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.  
- الرياضة تساعدك علي الصبر والتحمل:   
عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك علي التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك علي أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.   
- الرياضة تقوي العضلات:  
الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضية لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.  
- زيادة مرونة الجسم:   
أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة.  
زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.   
- التحكم في وزن الجسم:   
الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد علي حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.   
ليس هناك من أقراص سحرية تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وأكثر قوة وسرعة وسعادة. لكن ربما كنت مخطئاً لأنه هناك دواء واحد يجب عليك أن تتناوله خلال تطبيقك للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن ويجب أن تتناوله كل يوم ليكون فعالاً وهذا الدواء اسمه الرياضة.  
  
على خلاف الكثير من الخبراء الذين ينصحون بالرياضة القوية فترة طويلة مدة أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع، يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة بكميات أكبر شرط أن تكون كل يوم.  
  
فهي تشمل المشي مدة 15 أو 20 دقيقة كل يوم أو السباحة أو ممارسة رياضة الهرولة كل يوم أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضة في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم. وذلك يبقيك بعيداً عن الطبيب ويحفظ شبابك وقوتك. وليس من الضروري الإفراط في الرياضة فقد يكون المشي السريع كافياً ويجب ممارسته كل يوم.  
ولا ترهق نفسك فالحد الأدنى من الرياضة يحقق اللياقة.  
ولقد وَجَدَت إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأميركية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية التي تعطيك شعوراً جديداً يتجاوب معه جسدك.  
وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليستيرول عند أولئك الذي يمشون كثيراً هي أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلاً.   
أهمية الرياضة والتمارين   
1 ـ تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.  
2 ـ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.  
3 ـ تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.  
4 ـ تخفض مستوى الإجهاد.  
5 ـ تُحسِّن مستوى سكر الدم.  
6 ـ تُحسِّن قدرة الرئتين.  
7 ـ تُحسِّن وظيفة القلب والأوعية الدموية.  
8 ـ تزيد قوة العضلات.  
9 ـ تخفض مستوى الكوليستيرول.  
10 ـ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.  
11 ـ تُحسِّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.  
12 ـ تمنع حصول الإمساك.  
13 ـ تُحسِّن النوم.  
14 ـ تخفض من الكآبة والإرهاق.  
15 ـ تُحسِّن القدرة على التفكير والتذكر.  
16 ـ تُحسِّن المظهر وتعطيه وهجاً.  
17 ـ تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.  
وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تُحسِّن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.  
  
لماذا الرياضة الخفيفة أفضل؟  
  
إن المطلوب من صاحب الحمية أن يمارس الرياضة الخفيفة لأنها دواء ولا يجب تناول جرعات زائدة من هذا الدواء أي الإفراط في الرياضة. وحتى لو أحببت ممارسة الرياضة لا يجب أن تمارسها بشكل زائد والأهم من كل ذلك أن تبدأ تنفيذ برنامجك الرياضي بالتدريج حتى تتنامي قدرتك وقوة الإحتمال عندك ببطء وبالسرعة التي تناسبك.  
  
أما بالنسبة إلى الإكثار من الرياضة خاصة الصعبة منها فلا نشجع ذلك وذلك إذا مارست كثيراً من الرياضة وبسرعة كبيرة قد تسبب الأذى لجسدك أو تصاب بالإحباط وعدم الوصول إلى اللياقة بسرعة فتتوقف عن التمرين باكراً وكلياً. ويظن معظم الناس أن التمارين المؤلمة هي التمارين المناسبة والنقيض هو الصحيح. فلا يُطلب منك أكثر من أن يصل معدل نبض القلب عندك إلى 130 خفقة في الدقيقة أو أقل وفقاً لعمرك. وزيادة التعرق لا علاقة لها بانخفاض الوزن وكذلك لا يعني حصول الألم والأوجاع أنك منضبط في ممارسة الرياضة. وإذا مارست التمدد قليلاً قبل البدء بالرياضة فإنك تخفض مخاطر الإصابة والأذى لجسدك. والأهم من كل ذلك ألا تتخلى عن الرياضة فور شعورك بأي إحباط من عدم قدرتك على الإحتمال، ومبادىء التمارين الحديثة هي: آلام أقل وعقلانية أكثر.  
  
ولدى البدء بأي تمارين يجب أن تفعل ما يلي:  
1 ـ أن تحصل على موافقة الطبيب.  
2 ـ أن ترتدي الملابس والأحذية المناسبة للرياضة.  
3 ـ أن تعوِّض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء.  
4 ـ أن تمارس التحمية أو التمارين الإستعدادية قبل الرياضة وأفضل ما في الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للنشاط الرياضي والتي تكمل بعضها البعض. وكلما مارست المزيد من التمارين المتعددة زادت رغبتك في الرياضة. ولقد وجد أن الالتزام ببرنامج رياضي يكون أفضل فور مرحلة الإستيقاظ من النوم حتى عند الأشخاص الذين يستيقظون بصعوبة ولا يشعرون بنشاط كبير في الصباح. ويمكن استعمال ساعة منبه للاستيقاظ باكراً لهذا الغرض وممارسة المشي السريع أو الهرولة وبعدها الإستحمام بالدوش والإستعداد للنهار التالي.  
  
وأولئك الذين يبدأون رياضتهم في أوقات أخرى غير الصباح يزيد احتمال تباطؤهم لاحقاً أو حتى توقفهم عن التمرين. فمن الصعب إدخال وقت التمرين والرياضة في برنامج منتصف النهار وسيكون عندها من السهل اختلاق الأعذار للتخلف. وهذا ينطبق على الرياضة المسائية خاصة أن الناس يتعبون خلال النهار سواء في العمل أو في المنزل ولا يشعرون في النهاية بالرغبة في ارتداء الثياب الرياضية وممارسة التمارين.**