

व्यायाम

- नियमित व्यायाम करने से शरीर का बलवर्धन होता है।
- अपनी क्षमता के अनुसार ही व्यायाम करना चाहिए। नियमित अभ्यास से जैसे-जैसे क्षमता बढ़ती जाती है वैसे क्रमशः व्यायाम की मात्रा बढ़ाई जा सकती है।
- भूख लगी हो ऐसी अवस्था में तथा भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- व्यायाम करने से आहार पाचनशक्ति की वृद्धि, शरीर की कार्यक्षमता वृद्धि, शरीर में हल्कापन, शरीर की सुन्दरता तथा शरीर को स्थैर्य की प्राप्ति इत्यादि लाभ होते हैं।
- उष्णकाल में अपेक्षाकृत अल्प मात्रा में व्यायाम करें।
- योग में वर्णित आसनों का नियमित अभ्यास भी शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए हितकर है।