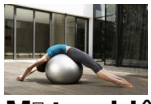

Một nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng, tập luyện yoga sẽ giúp chị em phụ nữ mắc chứng ung thư vú cải thiện được cảm xúc, suy nghĩ tích cực hơn đến 50%.

Các chuyên gia trong quá trình nghiên cứu đã nhận thấy, những chị em phụ nữ mắc chứng ung thư vú, tập luyện yoga trong vòng 10 tuần thì ở họ có những chuyển biến tích cực hơn rất nhiều, không còn mệt mỏi và suy nhược như trước đó.

Tất cả những người tham gia quá trình nghiên cứu đã phải hoàn thành những bảng câu hỏi do các chuyên gia đưa ra từ khi bắt đầu đến khi kết thúc trong quá trình 10 tuần của khóa học yoga.

Kết quả cho thấy ở những người này có những dấu hiệu chuyển biến tích cực về mặt tâm lý và cải thiện được chất lượng cuộc sống so với những chị em mắc ung thư vú khác mà không tập luyện yoga.

Theo Afamily