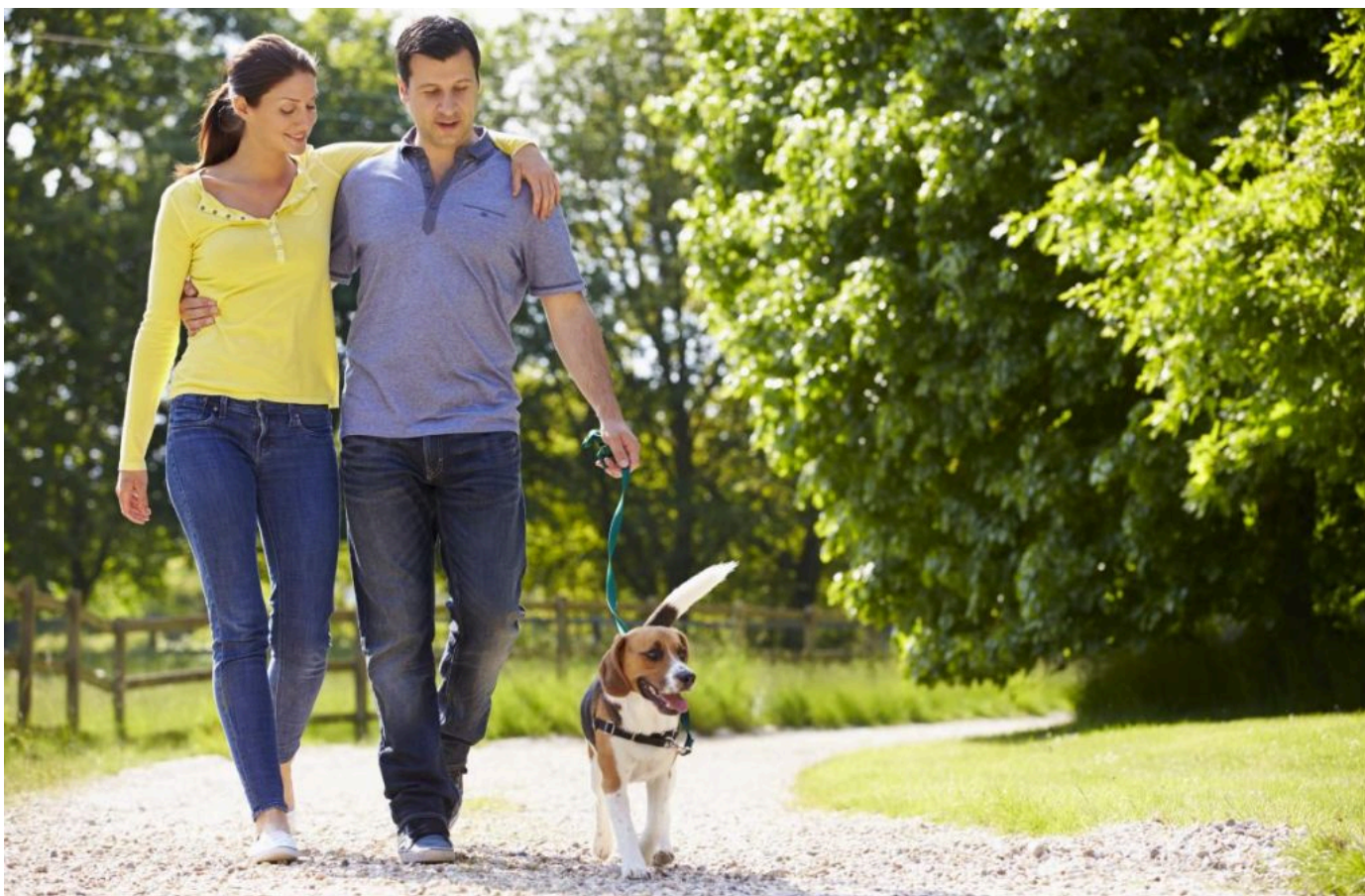




Home » Здоров'я » Як 30 хвилин на свіжому повітрі змінюють роботу мозку: нове дослідження

## Як 30 хвилин на свіжому повітрі змінюють роботу мозку: нове дослідження

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 11 Травня 2026, 11:23 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Звичайна прогулянка на свіжому повітрі може помітно покращити емоційний стан та роботу мозку. Нове дослідження показало, що всього 30 хвилин активної ходьби допомагають знизити рівень стресу та зробити людину значно щасливішою.

Про це повідомляє [Mirror](#).

Дослідники встановили, що після 30-хвилинної прогулянки на свіжому повітрі настрої у людей покращувалися в середньому на 46%.

Також учасники дослідження повідомляли про зниження рівня стресу приблизно на 30%.

Нейробіолог Джек Льюїс пояснив, що прогулянки позитивно впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на мозкову активність.

За його словами, результати електроенцефалограми показали посилення мозкових сигналів, які пов'язані з позитивними емоціями.

У деяких випадках, зокрема серед чоловіків, такі показники зростали майже на 100%.

Окремо дослідники помітили, що регулярні прогулянки допомагають знижувати втому та покращують відчуття задоволення від життя.

Учасники, які частіше проводили час на природі, повідомляли про більш стабільний позитивний настрій.

Крім того, навіть 15-хвилинна прогулянка виявилася корисною для мозку.

За даними дослідження, після короткої ходьби активність мозку, пов'язана з увагою та пам'яттю, значно посилювалася.

Також у людей покращувалася концентрація та здатність до зосередженості.

“Чим більше часу люди проводять на свіжому повітрі, тим краще це впливає на їхні мозкові хвилі”, — зазначив Джек Льюїс.

Представник компанії Decathlon Джої Чжоу додав, що позитивний вплив прогулянок давно помічали на практиці, однак тепер це підтвердили і наукові дані.

Учасниця дослідження Олівія Манчестер розповіла, що кілька годин без телефонів та міської метушні допомогли її родині почуватися значно спокійніше та більш розслаблено.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

прогулянка

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

---

[Україна](#)

---

[Політика](#)

---

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.