

fazer ginástica pela manhã



- 1** Logo depois de uma boa noite de sono não só a mente como também o corpo estão descansados e prontos para encarar uma boa atividade física.
- 2** Se deixar para se exercitar à noite, quando o cansaço é grande, as chances de desistência são maiores.
- 3** A atividade física pela manhã aumenta a oxigenação no cérebro. O resultado é um dia mais produtivo.
- 4** O exercício físico libera endorfinas e serotonina — substâncias relacionadas ao bem-estar —, um benefício que dura o dia todo.
- 5** Fazer ginástica pela manhã ajuda a equilibrar o relógio biológico, o que resulta em uma boa noite de sono.
- 6** A luz do sol favorece a produção de melanina, o que, por sua vez, estimula o sistema nervoso simpático e inibe o parasimpático. Isto significa muito mais disposição e concentração para os exercícios.
- 7** É mais fácil conseguir tempo para a ginástica pela manhã, antes dos compromissos profissionais. Se mesmo assim o seu dia estiver lotado, vale a pena acordar uma hora mais cedo.
- 8** Estudos demonstraram que exercitar-se pela manhã pode queimar mais calorias do que em qualquer outro horário.
- 9** Bem cedinho, o calor do sol ainda está ameno e fica mais fácil se exercitar sem se cansar.
- 10** Para quem corre em avenidas e ruas, o ar nas primeiras horas da manhã ainda não está tão carregado de poluentes.
- 11** Manter uma rotina de exercícios pela manhã, sempre na mesma hora, facilita o despertar.