

site de aposta com 1 real

É indiscutível que o esporte acarreta diversos benefício s à saúde, mas você sabe dizer os seus ganhos emocionais? Nos últimos 👍 anos, este tem sido o foco de diversas pesquisas que comprovam seus efeitos positivos na saúde mental de quem os 👍 pratica.

</p>

<p>No post de hoje escrito pela Dra.</p>

<p>Ana Paula Simões, vamos listar 8 benefícios mentais do esporte.</p>

<p>A prática 👍 de exercícios provoca a liberação de substâncias químicas que são capazes de fazer você se sentir mais feliz e relaxado.</p>

<p>Além 👍 disso, quando feito em coletividade fornece benefícios sociais e a possibilidade de se envolver em desafios que melhoram {kO} condição 👍 física.</p>

<p>A prática de esportes 3 a 5 vezes por semana, em período de no mínimo 30 minutos, 👍 pode fornecer ganhos na concentração, pensamento crítico, aprendizagem, bom senso e memória, segundo estudos.</p>

<p>A atividade 👍 física auxilia {kO} mente a se distrair dos estressores diários quando praticada regularmente, visto que, os exercícios diminuem os níveis 👍 dos hormônios de estresse do corpo e estimula a produção de endorfinas, que são hormônios geradores do bom humor e 👍 tendem à deixá-lo mais relaxado e otimista.</p>

<p>Exercícios físicos podem auxiliar você a cair no sono 👍 e a atingir o sono profundo (fase do sono que realmente descansamos e r) Tj T* B

gt;

<p>Entretanto, tome cuidado com as práticas muito próximas do horário de dormir, pois podem ter o efeito ao 👍 contrário, deixando você com mais energia dificultando o sono.</p>

<p>A realização de atividades físicas como caminhada, natação, ciclismo, 👍 musculação são eficazes em queimar calorias e/ou construir músculos.</p>

<p>Sendo assim, são recomendadas pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças 👍 (CDC) como maneira saudável para se manter o peso.</p>