

# Zece motive pentru a face sport dimineata

Articol de: anca axenia

Intr-adevar, suna foarte ademenitor: dimineata, pe racoare, cand aerul pastreaza inca prosoptimea noptii, echepeaza-te in tricou si pantoni scurti si iesi in parc pentru o alergare usoara sau, daca nu ai timp, fie si pentru numai zece minute de plimbare. Esential este sa exersezi in fiecare dimineata, oricat de putin. Totusi... de ce dimineata?

Fie pentru ca numai atunci au timp la dispozitie pentru asa ceva, fie pentru ca vor sa se invioreze sau, pur si simplu, pentru ca este racoare, majoritatea oamenilor care exerseaza cu regularitate fac acest lucru dimineata.

Efectuate dimineata, exercitiile fizice stimuleaza metabolismul si astfel, in urmatoarele aproximativ 24 de ore, procesul de ardere a grasimilor va fi mult mai intens, chiar daca ai o munca sedentara, de birou.

Vei fi exuberanta si plina de energie intreaga zi. Explicatia consta in faptul ca sportul stimuleaza secretia de endorfina si serotonina - asa numitii "hormoni ai fericirii".

Pe parcursul zilei, nu te vei mai simti epuizata si nici nu ti se va mai face foame atat de des sau atat de puternic. In plus, sansele de a avea chef la pranz de o salata in loc de un sandvis plin de calorii sunt mult mai mari.

Daca vei exersa cam la aceeasi ora in fiecare dimineata (si, ideal vorbind, te-ai si trezi la o anumita ora), sistemele endocrin si circulator se vor adapta pe nesimtite acestui ritm, creandu-si propriul ceas intern. Astfel, cu putin timp inainte sa te trezesti, corpul incepe deja sa se pregateasca pentru exercitiile fizice, pentru ca "stie" ca acest lucru urmeaza sa se intample. De ce este benefic pentru tine?

a) In primul rand, iti va fi mult mai usor sa te trezesti. Cred ca ai trecut si tu prin chinul de a te "smulge" din pat, in timp ce alarma telefonului sau

ceasul suna si au un efect comparabil cu acela al picaturii chinezesti. Impunandu-ti un ritm, organismul nu va mai fi bulversat si va reactiona in consecinta.

b) Treptat, metabolismul va fi stimulat tot mai mult, chiar in timp ce tu inca dormi. In felul acesta, te vei trezi plina de energie si nerabdatoare sa iesi in parc.

c) Activitatea hormonala este de asemenea stimulata, fapt care va pregati organismul pentru efort din punct de vedere al tensiunii arteriale, pulsului si circulatiei.

Poate ca la inceput ti se va parea destul de dificil si incomod sa iesi in parc dimineata, inasa, daca vei persevera, in scurt timp acest obicei va deveni o adevarata placere. In timp ce alergi sau te plimbi, poti fie sa te gandesti la ceea ce ai de facut in ziua respectiva si sa-ti trasezi un "plan de atac", fie sa incerci sa-ti golesti mintea de ganduri si sa te relaxezi.

O serie de cercetari intreprinse in strainatate au evidentiat faptul ca exercitiul fizic imbunatateste substantial capacitatea de concentrare. N-ar fi pacat sa irosesti acest avantaj dormind o jumătate de ora in plus?

Practic vorbind, efectuarea exercitiilor dimineata reprezinta unicul mod in care te poti asigura ca ti-ai facut "norma" pentru ziua respectiva. Cine stie ce poate interveni la birou si ce obligatii neprevazute vor aparea, nemailasandu-ti timp pentru acest lucru mai tarziu...

Daca este necesar, mergi la culcare putin mai devreme, pentru a te asigura ca te vei putea trezi in timp util si nu vei fi nevoita sa anulezi cele cateva zeci de minute de plimbare prin parc. De altminteri, s-a demonstrat ca persoanele care fac sport cu regularitate se bucura de o mai buna calitate a somnului. (Sa nu-ti treaca prin minte ca, pentru a combate eventuala insomnie, sa faci sport la lasarea serii. Efectul va fi exact opus: nu vei mai putea dormi si vei avea un somn agitat, ca urmare a secretiei de serotonina si endorfina din organism).

In cazul in care toate aceste argumente nu te-au convins inca, nu-mi ramane decat sa te invit sa incerci, timp de trei-patru zile, sa iesi dimineata la jogging sau la plimbare. Cu siguranta, nu-ti va parea rau!

Taguri articol: sport, alergare, metabolism,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

