

Ładujemy baterię od samego rana

Zastanawiasz się czy lepiej trenować rano czy wieczorem? Jeśli masz taką możliwość – wstań wcześniej!

Dlaczego?

Bo poranny trening ma naprawdę wiele zalet.

Każdy z nas trenuje w różnych porach dnia i jest to zależne od wielu czynników. Jednak nie ma zbyt wielu śmiazków rozpoczynających swój dzień właśnie od aktywności fizycznej (co zresztą widać po frekwencji w klubach fitness). Powód jest prosty: poranny trening oznacza, że trzeba rano wstać i to akurat wtedy, kiedy sen jest najprzyjemniejszy. Jasne, że nie możemy nikogo zmuszać do wstawania skoro świt, ale jeśli masz taką możliwość i, co ważniejsze, motywację – wstań.

Poranny trening – naładuj baterie

Trenując z rana, ładujesz się energią na cały dzień, pobudzasz swój układ nerwowy, zwiększasz wydzielanie hormonów, podnosisz wydajność mózgu. W efekcie nie potrzebujesz kilkugodzinnego rozruchu lub 3 kaw, żeby wskoczyć na wysokie obroty. Twoje codzienne obowiązki stają się przyjemniejsze, ponieważ poranny trening powoduje szybsze uwolnienie adrenaliny i endorfin. Dzięki temu jesteś bardziej kreatywny i gotowy stawić czoła nowym wyzwaniom.

<https://www.codzienniefit.pl/2020/06/poranny-trening-wideo.html>