

betesporte app download

Ao se exercitar, o cérebro começa a trabalhar, produzindo milhares de reações químicas.

A atividade produz não apenas queima de gordura, é o aumento da musculatura, mas também ajuda todo o processo de atenção e concentração, que se prolonga além do tempo em que estamos treinando.

Uma atividade física habitual consegue, além de diminuir o peso e manter um corpo bonito, melhorar a qualidade de vida, o bem-estar e a saúde.

Entre os muitos estudos que comprovam isso, apresentamos um dos últimos:

Cristian Garcia, diretor técnico das academias BodyOn, assegura: "A ativação muscular ativa uma fábrica química de substâncias ativas, altamente eficazes, ajudando a reduzir o nível de gordura, ao mesmo tempo em que melhora o desenvolvimento muscular e aumenta o rendimento corporal.

Também atua no sistema vascular, com uma maior irrigação do sangue, o que garante um coração saudável.

"Segundo a Sociedade Espanhola de Cardiologia, durante este lapso de tempo, o coração bate mais depressa e produz uma vasodilatação dos capilares, aumentando a quantidade de sangue em movimento e fortalecendo o músculo cardíaco.

Angel Merchán, diretor de Homewellness, afirma: "As mudanças produzidas nos momentos posteriores à prática esportiva são provocadas pela produção de uma série de hormônios, como a testosterona, a adrenalina, o cortisol e as endorfinas.

"Como isso se traduz na prática: estes químicos produzem um estado transitório de relaxamento, que pode durar várias horas, segundo é a intensidade do treinamento.

Estes efeitos, efêmeros, perduram no tempo à medida que se aumenta a frequência do esporte.

Ao relaxamento dos primeiros 30 minutos, podemos acrescentar rapidez mental, necessidade de açúcar, queima de calorias e sensação de bem-estar.

"No princípio, quando começamos a realizar um programa de exercícios, medindo bem a intensidade, o efeito é mais curto, mas à medida que o corpo vai gerando adaptações com o ritmo dos treinamentos, as sensações e o bem-estar geral são duradouros e passam a ser nosso estado de bem-estar habitual, quer dizer, o corpo se