

## ۱۳ فایده‌ی ورزش صبحگاهی که زندگی شما را دگرگون می‌کند:

۱۵



### ۱. حواس‌پرتی‌های کمتری خواهید داشت

ورزش کردن در صبح معمولاً به این معنی است که درگیری و حواس‌پرتی‌های کمتری خواهید داشت. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، هنوز مغزتان به انجام کارهای روزمره و مسئولیت‌ها فکر نکرده و به همین دلیل مشغله‌ی فکری ندارید. جدا از این، احتمال اینکه کسی با شما تماس بگیرد، پیام دهد یا ایمیل بفرستد بسیار کم است. هرچه حواس‌پرتی کمتری داشته باشید، می‌توانید بهتر ورزش کنید و همه‌ی تمرکزتان را روی آن بگذارید.

### ۲. از گرمای شدید دور خواهید ماند

در تابستان، ورزش کردن در صبح می‌تواند بسیار آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد

### ۳. انتخاب‌های غذایی بهتری خواهید داشت

، ورزش کردن شما را تشویق خواهد کرد تا انتخاب‌های غذایی سالم‌تری در روز داشته باشید.

### ۴. هوشیاری شما افزایش پیدا می‌کند

ورزش کردن در صبح ممکن است سازگاری بیشتری با نوسانات هورمونی بدن شما داشته باشد. کورتیزول یک هورمون است که شما را بیدار و هوشیار نگه می‌دارد. این هورمون را بیشتر با نام «هورمون استرس» می‌شناسند، زیرا عدم تعادل آن می‌تواند روی میزان استرس شما تأثیر بگذارد و کمبود یا وجود سطح بالایی از آن هم مشکلات زیادی را به دنبال دارد.

### ۵. سطح انرژی کلی بدن بیشتر می‌شود

ورزش کردن به طور منظم یک راهکار شگفت‌انگیز برای افزایش انرژی و کاهش خستگی به شمار می‌رود. هنگامی که ورزش می‌کنید، اکسیژن و مواد مغذی به قلب و ریه‌های شما می‌رسند. این موضوع باعث بهبود سیستم قلبی-عروقی می‌شود و استقامت و نیروی بدن را افزایش می‌دهد. به همین ترتیب، انرژی بیشتری خواهید داشت و در طول روز بهتر می‌توانید به کارهای خود برسید.

### ۶. بهتر می‌توانید تمرکز کنید

فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن زمان انجام آن، می‌تواند تمرکز را بهبود ببخشد. ولی اگر همیشه مشکل تمرکز کردن دارید و نمی‌توانید به‌خوبی کارهایتان را پیش ببرید، ورزش کردن در صبح بهترین راهکار برای شما خواهد بود.

### ۷. خلق‌وخو و روحیه‌ی بهتری خواهید داشت

فعالیت بدنی یک درمان طبیعی برای استرس و مشکلات روانی به شمار می‌رود. هنگام ورزش کردن، مغز شما اندروفین بیشتری تولید می‌کند که یک «هورمون و انتقال‌دهنده‌ی عصبی حال خوب‌کن» است و شما را از اندیشه‌های منفی و اضطراب دور می‌سازد.

### ۸. بهتر می‌توانید وزن خود را کاهش دهید

با توجه به یک مطالعه در سال ۲۰۱۵، ورزش کردن در صبح می‌تواند راهکار مناسبی برای کاهش وزن باشد.

### ۹. می‌توانید اشتهای خود را بهتر مهار کنید

به طور کلی، ورزش کردن با کاهش «گرلین» که هورمون گرسنگی است، می‌تواند به تنظیم اشتهای شما کمک کند. افزون بر این، برخی هورمون‌هایی را که احساس سیری و رضایت به شما می‌دهند هم افزایش می‌دهد تا بتوانید جلوی پرخوری خود را بگیرید.

### ۱۰. فعالیت روزمره‌ی شما افزایش پیدا می‌کند

فواید ورزش کردن در صبح تنها به همان ساعات خلاصه نمی‌شوند و با توجه به پژوهش‌ها، فعالیت بدنی در ابتدای روز می‌تواند روی فعالیت روزمره‌ی شما و افزایش انرژی‌تان تأثیر مثبتی بگذارد.

### ۱۱. سطح گلوکز خون بهتر تنظیم می‌شود

فعالیت بدنی نقش مهمی در مدیریت دیابت نوع ۱ ایفا می‌کند. ولی کسانی که به این بیماری دچار هستند، شرایط سختی برای ورزش کردن خواهند داشت، زیرا ورزش می‌تواند خطر «هیپوگلیسمی» یا کاهش قند خون را افزایش دهد.

### ۱۲. فشار خون خود را بهتر مدیریت خواهید کرد

فشار خون بالا مردم بسیاری را به مشکلات گوناگون دچار کرده است. فعالیت بدنی یکی از بهترین راهکارها برای کنترل فشار خون بالا به طور طبیعی است. ولی با توجه به پژوهش‌ها، ورزش کردن در صبح بهترین گزینه برای درمان این مشکل به شمار می‌رود.

### ۱۳. خوابتان باکیفیت‌تر می‌شود

ورزش کردن در صبح شاید همان چیزی باشد که برای یک استراحت خوب شبانه به آن نیاز دارید. با توجه به پژوهش‌ها، افرادی که ساعت ۷ صبح ورزش می‌کنند، شب‌ها خواب بهتر و باکیفیت‌تری خواهند داشت.

## شاد و سلامت باشید .