

Conoce los beneficios de hacer ejercicio por la noche

Una investigación llevada a cabo por especialistas en donde se recabaron datos sobre la evaluación del sueño tras hacer ejercicio por la noche comparado con no hacer actividad física, llegaron a la conclusión que hacer ejercicio por las noches no tiene ningún impacto negativo sobre el sueño; sino al contrario, trae beneficios.

Dentro de los beneficios de entrenar por las noches está el hecho de poder incrementar la fuerza de tus músculos, ya que el rendimiento muscular máximo se da por la tarde y en las primeras horas de la noche, esto se debe a la fluctuación de los niveles hormonales y a la temperatura corporal central.

Por otro lado, también ayuda a conciliar mejor el sueño, ya que cuando gastas energía haciendo ejercicio haces que el cuerpo tenga la necesidad de descansar para poder recuperar esa energía perdida, por lo tanto, no te resultará nada difícil caer en los brazos de Morfeo.

Cortesía: La Pareja