

Những lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng

Công việc bận rộn khiến bạn chỉ muốn ngủ nướng vào mỗi buổi sáng và chỉ tập thể dục vào những thời điểm khác, khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Một số người còn cho rằng, tập thể dục vào bất kì thời điểm nào đều như nhau. Lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng hay buổi tối đều như nhau. Điều này là không đúng. Các chuyên gia về sức khỏe khuyên rằng tập thể dục buổi sáng có lợi hơn so với việc tập tại bất kì thời điểm nào trong ngày.

Tạo thói quen lành mạnh

Mỗi buổi sáng, sau khi thức cơ thể luôn trong tình trạng mệt mỏi uể oải vì thường xuyên thức khuya và lười biếng luyện tập cơ thể. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Việc tập thể dục vào buổi sáng là rất cần thiết vì lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng sẽ giúp cơ thể bạn dần dần có thói quen đi ngủ sớm vào buổi tối và thức dậy sớm hơn vào sáng hôm sau.

Tập thể dục buổi sáng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe

Trong những ngày đầu, bạn sẽ gặp khó khăn vì phải thay đổi thói quen, phải thức dậy sớm hơn để ra sân tập thể dục, nhưng cứ duy trì vài hôm là cơ thể của bạn sẽ dần thích thú với việc chạy bộ hoặc đến phòng tập. Để tiện hơn, bạn cũng có thể thực hiện một số động tác đơn giản ngay tại nhà, trong sân vườn,...

Ngay sau buổi tập, cơ thể sẽ mất một lượng nước và năng lượng, bạn sẽ nạp thêm dinh dưỡng vào cơ thể bằng bữa ăn sáng mỗi ngày. Điều này cũng giúp bạn hình thành thói quen tốt cho hệ tiêu hóa.

Thúc đẩy sự trao đổi chất

Với những bạn làm công việc ngồi văn phòng cả ngày thì nên tập thể dục vào buổi sáng. Bởi vì chỉ một vài phút khởi động buổi sáng cũng giúp sự trao đổi chất trong cơ thể bạn “vận động” theo, thúc đẩy sự trao đổi chất trong cơ thể diễn ra thuận lợi hơn, đốt được nhiều calo hơn.

Thể dục buổi sáng giúp ổn định quá trình trao đổi chất ngay từ sáng và quá trình này không bị cản trở bởi bất kì lý do gì trong suốt cả ngày. Điều này không những giúp bạn đỡ mệt mỏi mà còn giảm thiểu được lượng mỡ thừa tích tụ lại cơ thể vì không được đốt cháy.

Giải phóng mệt mỏi

Vừa chạy bộ, vừa nghe một bản nhạc yêu thích và cảm nhận cuộc sống xung quanh với bầu không khí trong lành dễ chịu sẽ giúp bạn giải tỏa hết mọi mệt mỏi căng thẳng, áp lực

công việc giúp cho tinh thần thư thái. Các chuyên gia sức khỏe chỉ ra rằng lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng là làm tăng đáng kể sự nhạy bén, minh mẫn cho tâm trí của bạn.

Tăng cường năng lượng cho ngày mới

Tập thể dục là phương pháp giúp bạn cảm thấy phấn khởi cho ngày mới

Khi tập thể dục, cơ thể sẽ giải phóng một lượng endorphins và hormone khác có tác dụng tăng cường sức lực cho cơ thể, tạo ra nguồn năng lượng để cơ thể hoạt động một ngày dài. Chính vì thế, tập thể dục buổi sáng chính là phương pháp cần thiết để giúp bạn có một nguồn năng lượng dồi dào trong cả ngày.

Giúp cho đầu óc minh mẫn

Bạn có thể nhận thấy rằng bạn sẽ tỉnh táo hơn và sẵn sàng đảm nhận bất cứ điều gì sau khi tập thể dục buổi sáng. Các chuyên gia sức khỏe chỉ ra rằng tập thể dục buổi sáng sẽ giúp bạn đẩy lùi những căng thẳng của ngày hôm trước lấy lại tinh thần lạc quan, suy nghĩ tích cực, làm tăng đáng kể sự bén nhạy, minh mẫn, sáng khoái cho tâm trí của bạn. Sở dĩ có điều này là do tập thể dục làm tăng dòng chảy của máu giàu oxy đến não. Lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng không chỉ tốt cho hệ thống cơ thể mà còn giúp bạn giảm nguy cơ bị khó chịu với công việc, bạn bè, đồng nghiệp trong ngày hôm đó.

Ngủ ngon hơn

Một lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng là giúp cho cơ thể hình thành thói quen luôn phản xạ và nhận biết giờ giấc cụ thể cho các hoạt động trong ngày, ví dụ như giờ ăn, giờ ngủ... Vì vậy, thay vì nằm ườn ra mỗi buổi sáng thì bạn nên thức dậy và luyện tập một vài động tác để giúp cơ thể bạn ngủ ngon hơn vào buổi tối. Chuyên gia nghiên cứu về giấc ngủ của con người, GS. William Roberts cho biết: “Giấc ngủ ngon là một phần cơ bản của cuộc sống khỏe mạnh, nâng cao chất lượng giấc ngủ sẽ giúp cho cơ thể và trạng thái tinh thần được cải thiện”. Khi giấc ngủ cũng được hình thành đúng giờ thì mỗi buổi tối, khi đến giờ “quy định” cơ thể bạn sẽ bắt buộc đi ngủ để sáng hôm sau thức dậy sớm tập thể dục. Từ đây duy trì được đồng hồ sinh học của cơ thể hoạt động đúng nhất, cải thiện sức khỏe của bạn.

Điều chỉnh sự thèm ăn

Sau khi tập thể dục buổi sáng, cơ thể giải phóng endorphins, có tác dụng giảm thèm ăn, vì thế không chỉ giúp họ ăn ít hơn trong buổi sáng mà còn lựa chọn khẩu phần ăn cũng như các món ăn một cách lành mạnh hơn. Dần dần bạn sẽ tập được thói quen ăn đúng giờ, giảm thèm ăn các món nhiều calo như các món chiên rán, đồ ngọt... Điều này rất có lợi cho trọng lượng cơ thể vì bạn sẽ giảm được nỗi lo tăng cân mất kiểm soát.

Khỏe đẹp hơn mỗi ngày

Tập thể dục thường xuyên giúp da bài tiết độc tố, lưu thông máu để máu đưa oxy và các chất dinh dưỡng đến làn da, giúp da được nuôi dưỡng tốt và săn chắc, khỏe mạnh hơn. Ngoài ra còn giúp cơ thể săn chắc và có một vóc dáng đẹp.

Buổi sáng, nếu điều kiện thời tiết không thuận lợi, bạn có thể tập thể dục trong nhà với những bài tập cơ bản. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, bạn có thể tập những động tác nhẹ nhàng. Nhưng đừng bỏ qua thói quen tập thể dục vì lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng là vô cùng lớn đối với cơ thể và sức khỏe của chúng ta.