

A rendszeres fizikai aktivitás és az alvás kapcsolata

Heti minimum 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás, bizonyítottan csökkenti számos életmóddal kapcsolatos betegségek kialakulásának kockázatát. Emellett alvásunk minőségét is javítja a rendszeres fizikai aktivitás.



A rendszeres heti minimum 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású fizikai aktivitás hatása az alvásra:

- Javítja az alvás minőségét,
- Csökkenti az éjszakai ébredések számát,
- Növeli a teljes alvásidőt,
- Inszomnia (kóros álmatlanság) kezelésében is kiváló a rendszeres fizikai aktivitás.

Ezekre figyelj, hogy megfelelő legyen az alvásod minősége:

- Ne közvetlen lefekvés előtt végezz magas intenzitású fizikai aktivitást, mivel ez nehezebb elalváshoz is vezethet.
- Törekedj minden éjjel legalább 7-8 óra alvásra, rendszeres fizikai aktivitás mellett, nagyon fontos a testünk regenerációja.
- Végezz hetente minimum 150 perc közepes vagy 75 perc magas intenzitású kardió mozgást kiegészítve 2 alkalom izomerősítő edzéssel és nyújtással.