

فوائد الرياضة الصباحية والأسرار التي تجعلك تحب ممارستها

الاستيقاظ باكرا عند الصباح أمر ليس سهلا، اما للذهاب الى العمل او الجامعة، ولكن هو أصعب ان أردت الاستيقاظ في وقت أبكر للقيام بتمارين رياضية صباحية قبل البدء بجدول حياتك اليومي.

يبدأ دوام العمل مثلا عند الساعة التاسعة صباحاً، لذا عليك النهوض في السابعة للقيام ببعض التمارين الرياضية قبل الذهاب الى دوام العمل، انه أمر صعب على ما يبدو، حتى التفكير بالأمر يجعله أمر مستحيل. لكن ما لا تعرفوه عن فوائد الرياضة في الصباح يجعله أمر صعب، بما أن هذه العادة الصباحية سوف تملئ يومك كله بالنشاط والحيوية وهي أفضل من الرياضة عند المساء.

نقدم لك اليوم أهم فوائد الرياضة الصباحية والأسرار التي سوف تجعلك تحب ممارسة التمارين عند الصباح الباكر:

- **تعزيز عملية الأيض:** ان الرياضة تعزز حرق السعرات الحرارية بكمية أكبر بعد التمارين ولمدة 14 ساعة، لذلك تصبح عملية الأيض أسرع وأفضل طوال النهار.
- **تحسين الطاقة البدنية والعقلية:** الرياضة الصباحية هي بمسابة كوب من القهوة الصباحي، توظف جسمك وتحفذه وتعد عقلك لاستقبال يوم جديد. فان الحركة هي مصدر للطاقة والتمارين الصباحية تعمل على تحسين التركيز والقدرات العقلية طول اليوم.
- **نوم أفضل:** التمارين الصباحية تساعدك على النوم بطريقة أفضل ليلا. فان الجسم بعد الرياضة ويوم عمل طويل سوف يشعر بالتعب والاسترخاء في اخر اليوم ويكون متحضرا لاستقبال النوم.
- **تحقيق اهدافك البدنية :** الالتزام بعادة الرياضة الصباحية والتضحية بالاستيقاظ باكرا سوف يجعلك مصمما على تحقيق الجسد المثالي الذي تريده والى زيادة التحفيز والنشاط بداخلك.
- **حب النفس والحياة:** الاصرار والعزيمة لتحقيق هدفك والاستمرار بالتمارين سوف يحفز عملية الايض لديك، سوف يصبح شكل جسمك أجمل، وسوف تشعر بسعادة داخلية. كما انك سوف تنام بطريقة

أفضل خلال الليل وعقلك سيعمل بطريقة أفضل، فتلقائياً سوف
تحب حياتك ونفسك أكثر.

بعض النصائح التي ستجعلك تحب ممارسة الرياضة الصباحية:

- عدم استعمال المنبه والاستيقاظ باكراً.
- الاستمرار بالتقدم والالتزام.
- وضع أهداف والعمل على تحقيقها.
- القيام بتمارين الاحماء.
- القيام بتمارين رياضية قصيرة الوقت.
- شرب الكثير من المياه.
- تناول وجبة صغيرة ومغذية للجسم قبل الرياضة.