

pokerstars no celular dinheiro real

<p>Algo que nem todo mundo sabe é que a prática de esportes auxilia não apenas na saúde física, mas na /, mental também.</p>

<p>Por isso, separamos 7 benefícios que a atividade física agrega para a nossa mente.</p>

<p>Que praticar esportes promove a saúde /, física, isso todo mundo sabe, mas e que também é um grande aliado da nossa saúde mental, você sabia? Um /, estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard descobriu que apenas 15 minutos de caminhada ao dia reduzem os riscos /, de depressão em 26%.</p>

<p>Aliás, já existem evidências científicas bem robustas sobre o exercício, tanto o exercício aeróbio quanto o de /, resistência se mostraram eficazes na redução dos sintomas da depressão.</p>

<p>Ou seja, a atividade física não atua apenas na melhora do /, bem-estar, mas na prevenção e melhora dos sintomas de depressão, ansiedade, transtorno bipolar, etc.</p>

<p>Para se beneficiar de todas as vantagens /, da prática de exercícios físicos, a OMS recomenda de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por /, semana para todos os adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.</p>

<p>Mas claro, esse é /, apenas o cenário ideal, se você é uma pessoa sedentária, comece devagar e vá aumentando o ritmo aos poucos.</p>

<p>Para te /, incentivar, listamos 7 benefícios que a prática de esportes traz para nossa mente, dásó uma olhada:</p>

<p>1 -Esportes melhoram o /, humor</p>

<p>Atividades físicas provocam a liberação de substâncias químicas cerebrais que fazem você se sentir mais feliz e relaxado.</p>

<p>

<p>Já os esportes /, em grupo fornecem benefícios sociais, permitindo que você se conecte com colegas de equipe e amigos em um ambiente de /, lazer e diversão.</p>

<p>2 - Os esportes melhoram {kO} concentração e memória</p>

<p>As atividade físicas quando são praticadas regularmente, ajudam a manter /, as capacidades mentais afiadas e reguladas, isso inclui pensamento crítico, aprendizado e bom senso.</p>

<p>Habilidades que tendem a diminuir com a /, idade.</p>

<p>3- Esportes reduzem o estresse e a depressão.</p>

<p>Quando você é fisicamente ativo, {kO} mente é distraçda dos problemas diários.</p>