

 10

Alívio da mente

Você sabia que os benefícios proporcionados ao corpo pelos exercícios têm uma explicação neuroquímica. A prática de atividades físicas aeróbicas reduz significativamente os níveis de adrenalina e cortisol, hormônios diretamente ligados ao estresse?

Além disso, exercitar-se estimula a produção de endorfina, componente químico cerebral que alivia as tensões e provoca sensações ligadas ao relaxamento e ao otimismo.