

## bot aviator realsbet

&lt;p&gt;&#201; indiscut&#237;vel que o esporte acarreta diversos benef&#237;cio  
s &#224; sa&#250;de, mas voc&#234; sabe dizer os seus ganhos emocionais? Nos &#2  
50;ltimos &#128068; anos, este tem sido o foco de diversas pesquisas que compro  
varam seus efeitos positivos na sa&#250;de mental de quem os &#128068; pratica.

&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;No post de hoje escrito pela Dra.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ana Paula Sim&#245;es, vamos listar 8 benef&#237;cios mentais do esport  
e.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;A pr&#225;tica &#128068; de exerc&#237;cios provoca a libera&#231;&#22  
7;o de subst&#226;ncias qu&#237;micas que s&#227;o capazes de fazer voc&#234; se  
sentir mais feliz e relaxado.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Al&#233;m &#128068; disso, quando feito em coletividade fornece benef&  
#237;cios sociais e a possibilidade de se envolver em desafios que melhoram {kO}  
condi&#231;&#227;o &#128068; f&#237;sica.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;A pratica de esportes 3 a 5 vezes por semana, em per&#237;odo de no m&#  
237;nimo 30 minutos, &#128068; pode fornecer ganhos na concentra&#231;&#227;o,  
pensamento cr&#237;tico, aprendizagem, bom senso e mem&#243;ria, segundo estudos  
&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;A atividade &#128068; f&#237;sica auxilia {kO} mente a se distrair dos  
estressores di&#225;rios quando praticada regularmente, visto que, os exerc&#237  
;cios diminuem os n&#237;veis &#128068; dos horm&#244;nios de estresse do corpo  
e estimula a produ&#231;&#227;o de endorfinas, que s&#227;o horm&#244;nios gera  
dores do bom humor e &#128068; tendem &#224; deix&#225;-lo mais relaxado e otim  
ista.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Exerc&#237;cios f&#237;sicos podem auxiliar voc&#234; a cair no sono &#  
128068; e a atingir o sono profundo (fase do sono que realmente descansamos e r) Tj T\* B

gt;

&lt;p&gt;Entretanto, tome cuidado com as pr&#225;ticas muito pr&#243;ximas do ho  
r&#225;rio de dormir, pois podem ter o efeito ao &#128068; contr&#225;rio, deix  
ando voc&#234; com mais energia dificultando o sono.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;A realiza&#231;&#227;o de atividades f&#237;sicas como caminhada, nata&  
#231;&#227;o, ciclismo, &#128068; muscula&#231;&#227;o s&#227;o eficazes em que  
imar calorias e/ou construir m&#250;sculos.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Sendo assim, s&#227;o recomendadas pelos Centros de Controle e Preven&#  
231;&#227;o de Doen&#231;as &#128068; (CDC) como maneira saud&#225;vel para se  
manter o peso.&lt;/p&gt;