



# ¿Sabes qué beneficios obtienes según a qué hora practicas deporte?

Ya sabemos que **hacer ejercicio** es bueno para la salud, ahora bien, ¿sabes que **según a qué hora lo practiques, vas a conseguir unos beneficios u otros?**

## Por la mañana:

Entrenar a primera hora hará que nuestro cuerpo active el metabolismo y que nos sitamos con más energía. Además, al generar endorfinas nos sentiremos más felices y despiertos, con menos estrés y se acostumbra a empezar el día con más ganas.

## Por la noche:

Los expertos recomiendan **evitar hacer deporte muy tarde**. Nuestro cuerpo segrega **melatonina**, la hormona relacionada con el sueños y si hacemos mucho ejercicio rompemos este período de relajación y adaptación al sueño.

Así que en caso que sea el único momento del día que puedas hacerlo, intenta hacer un **ejercicio suave o moderado**.

## ¿En ayunas?

Según un estudio de la **Unviersidad de Lovaina (Bélgica)**, el cuerpo responde mejor al ejercicio cuando no ha ingerido alimentos, justo antes de practicarlo.

Dicen que hacer un entreno aeróbico con unas pulsaciones sobre un 70% de nuestra capacidad máxima **en ayunas** (o con un café) ayuda a **quemar grasa** durante el resto del día.

Eso sí, no hay que olvidar que para hacer un ejercicio intenso, **se debe comer siempre**, porque es la **energía**, la gasolina, de nuestro cuerpo.

**¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!**

