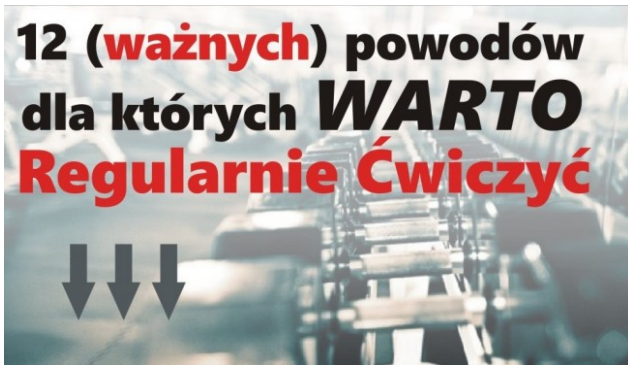


## 12 (ważnych) Powodów dla których WARTO Regularnie Ćwiczyć

---

W tym artykule pokaże 12 mega ważnych powodów dla których WARTO zacząć regularnie ćwiczyć.



### **Powód nr. 1)** Lepsze samopoczucie

Podczas aktywności fizycznej wytwarzamy endorfiny, które sprawiają że czujesz się bardziej szczęśliwy i pozytywnie nastawiony do życia i siebie. Prosty wniosek: regularne ćwiczenia sprawiają że czujemy się lepiej.

### **Powód nr. 2)** Mniejszy stres

Ćwiczenia fizyczne rozładują napięcia codziennego życia co przekłada się na zmniejszenie stresu. Wiadomo również że osoby regularnie uprawiający jakiś sport są osobami znacznie mniej zestresowanymi niż osoby nie mający takiego nawyku. (więcej sposobów na stres znajdziesz w [tym artykule](#))

### **Powód nr.3)** Większa Pewność siebie

Poprzez regularny Trening i przeświadczenie że robimy coś po to aby być - lepszą wersją siebie, wzrasta nasze poczucie wartości oraz pewność siebie.

### **Powód nr. 4)** Większa Tolerancja na Ból

Poprzez regularne uprawianie jakiegoś sportu (wymagającego aktywności fizycznej) wzrasta w nas tolerancja na ból. Czyli inaczej mówiąc próg wytrzymałości na ból.

### **Powód nr. 5)** Zwiększona wydajność mózgu

Regularny Trening powoduje że organizm tworzy nowe komórki i połączenia mózgowy, to oznacza że mózg staje się bardziej wydajny i lepiej pracuje. Poprawia się zdolność uczenia.

### **Powód nr. 6)** Kształtowanie charakteru

Regularne uprawianie jakiegoś sportu jak wiadomo kształtuje pozytywnie charakter i buduje w nas takie cechy jak dyscyplina, poświęcenie, determinacja.

### **Powód nr. 7)** Poprawa samodyscypliny

Uprawianie sportu w sposób regularny wiąże się z przestrzeganiem pewnej dyscypliny więc z czasem siłą rzeczy, z czasem uczymy się być bardziej konsekwentni i poprawia się nasza samodyscyplina.

### **Powód nr. 8)** Skuteczniejsza walka z uzależnieniami i nałogami

Regularne treningi poprawiają samodyscyplinę a to z kolei przekłada się na poprawę własnej skuteczności. Mając większą samodyscyplinę oraz pewność siebie rzucenie jakiegoś nałogu może okazać się znacznie łatwiejsze i

skuteczniejsze niż w przypadku osoby nie zdyscyplinowanej.

**Powód nr. 9) Zapobieganie Depresji**

Ćwiczenia fizyczne rozładują napięcia i stres a także przyczyniają się do produkowania w naszych mózgach różnych „pozytywnych” związków w tym Endorfin - to wszystko pomaga zapobiegać lub zmniejszać depresje lub stany depresyjne. To powinien być mocny argument Za - aby zacząć regularnie trenować. Ciekawostka - ok. 10% populacji na świecie, cierpi na depresje lub jakąś jej formę.

**Powód nr. 10) Pomaga uciec od codziennych zmartwień i problemów**

Regularne uprawianie jakiegoś sportu pomaga w zapomnieniu o różnych codziennych zmartwieniach czy problemach. Podczas uprawiania sportu po prostu zapominasz o wszystkim innym i w tym momencie nic innego się nie liczy (nie myślisz co jutro będziesz robił, jaki masz problem z XYZ, czy co jutro zjesz na śniadanie) po prostu robisz coś co lubisz i nic innego w tym momencie nie masz w głowie prócz luzowania się w „aktywny sposób” i ładowania „swojej baterii”.

**Powód nr. 11) Lepszy sen**

Jeśli regularnie uprawiasz jakiś sport pewnie zauważyłeś że masz lepszy sen i w końcu wysypiasz się. Dzieje się tak ponieważ po wysiłku fizycznym twój sen staje się bardziej głęboki i regeneracyjny. Lepszy sen = Lepsza regeneracja mięśni = Szybsze [budowanie masy mięśniowej](#) :)

**Powód nr. 12) Stajesz się zdrowszy**

Najważniejszym powodem dla którego warto uprawiać regularnie sport jest to że podczas uprawiania sportu stajemy się po prostu zdrowsi, mniej podatni na choroby, nasza odporność wzrasta, metabolizm przyspiesza a ciało oczyszcza się - poprzez wypacanie.

---

Autor: BarnowskiMarcin

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)