

Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут потенциально увеличить общее время сна. Кроме того, чем больше упражнений вы делаете в течение месяца, тем лучше будет ваш сон.

Джои Джонс, сертифицированный персональный тренер и генеральный директор way-up.blog, подтверждает, что регулярная физическая активность улучшает сон. Всё потому, что спорт снижает уровень кортизола, повышает уровень мелатонина, облегчает засыпание.

Джонс считает, что лучшее время для тренировок – это с 16 до 19 часов. Это позволит организму подготовиться ко сну.



Shutterstock

При этом лучше всего вечером заниматься йогой. Она известна тем, что успокаивает нервную систему и снижает уровень кортизола. Оба этих фактора помогают заснуть.

С 16 до 19 часов: тренер назвал оптимальное время для занятий  
спортом

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению  
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***