Сон, или физкультура для хорошего, здорового сна

Автор: Administrator
18.03.2013 18:55 -



Нет возможности заснуть? Надоело по ночам ворочаться - спортзал тебе поможет. Учеными из Университета штата Орегон (США) было доказано, что люди, занимающиеся спортом порядка 150 минут в день (часа 2,5) гораздо лучше спят, не испытывают какую-либо тягу к выпивке и ощущают прилив сил в течение всего дня.

К таковым результатам пришли исследователи при сравнивании физической активности более чем 3-х тысяч человек – группы активно занимающихся спортом и людей, которые на физические упражнения тратят во много раз меньше дневного времени.

Вывод здесь один - вероятность того, что ты будешь ощущать сонливость в течение дня, будет на 65% ниже, если физическим упражнениям и тренировкам ты уделяешь достаточно времени.

Почему так происходит? Дефицит в организме кислорода вызывает страстное желание вздремнуть. В период физических нагрузок не только мышечная ткань, но и практически все клетки организма насыщаются кислородом с большей интенсивностью. А, как известно, чем больший объем кислорода получит организм в течение дня, тем лучше он будет функционировать на восстановление клеток в ночные часы, и тем быстрее и, что самое главное - крепче будет сон.