



Así te ayuda el chocolate en tu entrenamiento diario: en el gimnasio o en casa

Descripción

Los expertos siguen enfatizando que el ejercicio es bueno para la salud. No te preocupes si con la llegada del otoño también has decidido ponerte en forma y dedicar unas horas a la semana a hacer ejercicio, pero necesitas una motivación extra para levantarte del sofá e ir al gimnasio. Tenemos la solución perfecta para tí. Es una motivación bastante extraña: el chocolate. Sí, como lo lees. El chocolate puede ayudarte en tu entrenamiento diario. Te explicamos cómo.

¿Cómo puede ayudarte el chocolate con tu entrenamiento diario?

A veces empezamos a hacer ejercicio muy motivados, pero al cabo de unas semanas perdemos el impulso inicial y nos aburrimos. Este sentimiento puede llevar a detener el entrenamiento.

sesión de entrenamiento. pixabay

Uno de los principales beneficios del ejercicio es la liberación de endorfinas, que proporcionan una motivación extra. Sin embargo, hay ocasiones en las que esta motivación no es suficiente y necesitamos un complemento. Y el complemento ideal es el chocolate. Si nos “damos un capricho” con un trozo de chocolate después de un entrenamiento diario, nuestro cerebro asocia esta agradable sensación con el ejercicio.

El chocolate negro puede ayudar a motivarlo a hacer ejercicio.

Así que saber que una pequeña porción de chocolate te espera en casa después de un entrenamiento seguramente hará que quieras ir más al gimnasio. De esa manera, lo que comienza como un hecho aislado se convierte en rutina e ir al gimnasio todos los días no requiere tanto esfuerzo.



Adelgazar después de los 40: Este es el ejercicio perfecto que puedes hacer sin salir de casa

El mejor chocolate para tomar después del ejercicio

La mayoría de los chocolates que podemos encontrar en el mercado contienen una gran cantidad de azúcar e hidratos de carbono. Consumir una pequeña porción de chocolate después del ejercicio puede ayudarnos a recargar las pilas después de un entrenamiento. Sin embargo, lo mejor es beber chocolate negro que contenga al menos un 70 % de cacao. Este tipo de chocolate contiene menos azúcar y más vitaminas y proteínas. En definitiva, es mucho más saludable que otros tipos de chocolate.

El chocolate puede ser otro factor motivador para hacer ejercicio. pixabay

A la hora de ingerir tu “premio” de chocolate post-entrenamiento, puedes elegir entre una variedad de formas de dosificación como unos pocos gramos de una tableta, una barra energética de chocolate, o una leche descremada o de avena con una cucharadita de cacao en polvo.



Debes hacer el ejercicio 3 minutos al día para fortalecer tus brazos

Eso sí, no vale la pena exagerar con la ración de chocolate. Unos 20 gramos al día son suficientes para animarte y no añadir azúcar extra a tu dieta diaria.

Fecha de creación

julio 2023