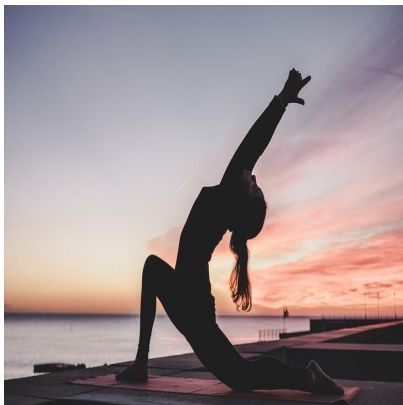




## Cuál es la mejor hora para hacer ejercicio

### Descripción

El ejercicio físico diario es fundamental para un estilo de vida saludable. Algunos prefieren hacer actividad física nada más levantarse, de madrugada. Otros aprovechan la última hora del día para entrenar cuando termina la jornada laboral. Si alguna vez te has preguntado cuál es el mejor momento del día para hacer ejercicio, sigue leyendo.

## ¿Cuándo es el mejor momento para hacer ejercicio?

El mejor momento para hacer ejercicio puede depender de muchos factores individuales, incluidos sus objetivos personales, su rutina diaria y su ritmo circadiano natural. Aquí hay algunas consideraciones:

### Hacer ejercicio por la mañana

Muchas personas descubren que hacer ejercicio por la mañana les ayuda a despertarse y les da energía para el día. Además, el ejercicio por la mañana puede ayudarte a encontrar un ritmo regular porque otros compromisos son un obstáculo menor. También se ha sugerido que los ejercicios matutinos pueden ayudar a regular el apetito durante el día.

Los beneficios de hacer ejercicio por la mañana. pixabay

### Entrenamiento por la tarde/noche

Algunos estudios sugieren que el rendimiento físico puede ser mayor por la tarde o la noche, ya que la temperatura corporal y las hormonas se encuentran en niveles que pueden permitir un mejor rendimiento y recuperación. Sin embargo, hacer ejercicio a altas horas de la noche puede afectar el sueño de algunas personas.

Los beneficios de entrenar al atardecer. pixabay

## **si puedes ser constante**

Probablemente, el factor más importante es elegir un momento que puedas mantener de manera consistente. La resistencia es la clave de cualquier programa de ejercicios. Así que elige un horario que se adapte a tu horario y estilo de vida. Por ejemplo, si trabajas o estudias por la mañana, aprovecha la tarde para hacer ejercicio.



## **¿Es peligroso hacer ejercicio con el estómago vacío?**

Recuerda que cualquier momento del día que elijas para hacer ejercicio es beneficioso. La actividad física regular puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, controlar el peso, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía, sin importar la hora del día. Así que elige el momento que mejor te funcione y trata de apegarte a él.

### **Fecha de creación**

julio 2023