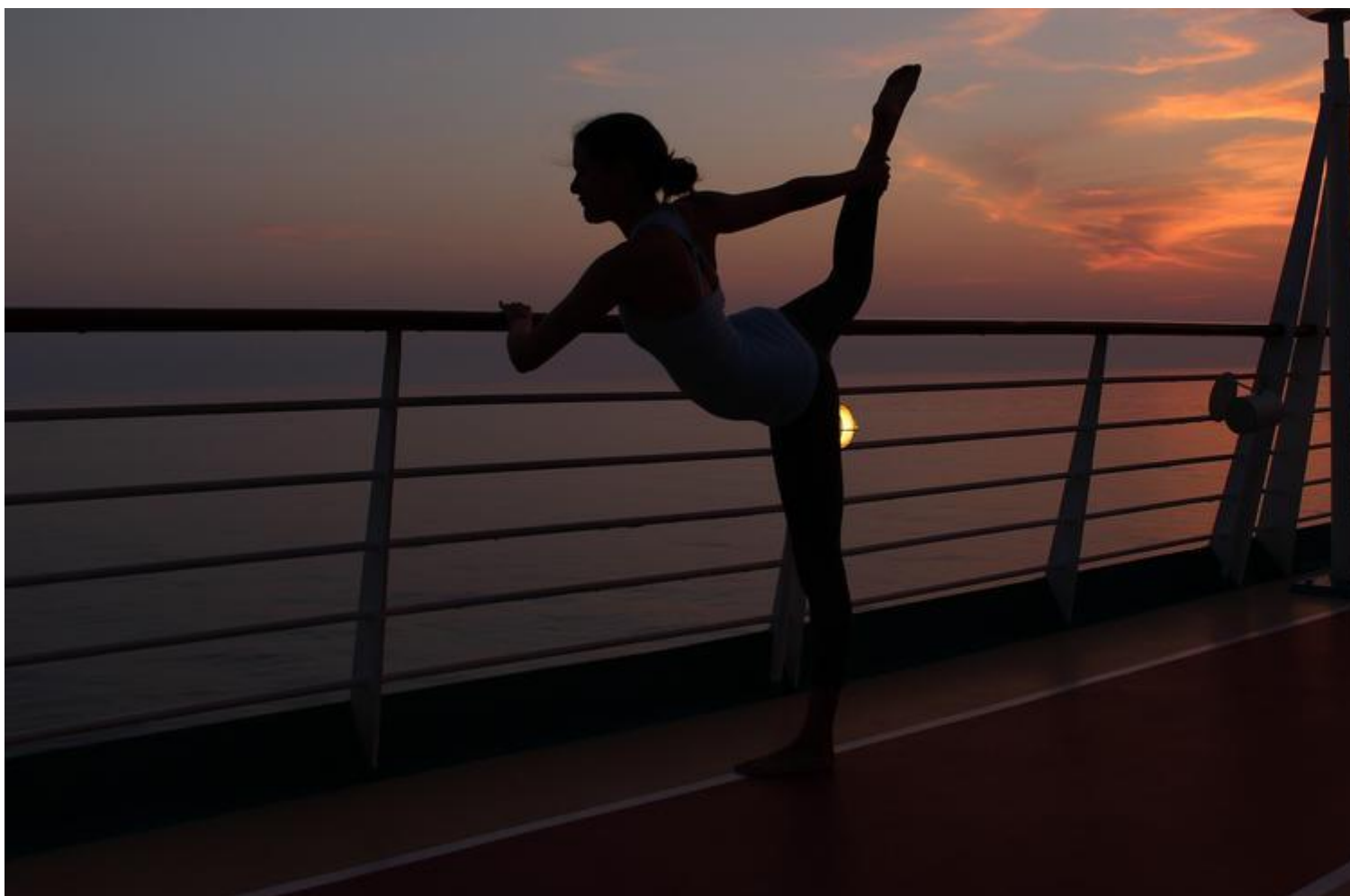


# INFORMACIÓN

¿Es malo hacer ejercicio por la noche?

## Descripción



Hacer ejercicio mejora nuestra calidad de vida y es importante para llevar una rutina saludable. Los expertos recomiendan realizar al menos unos minutos diarios de deporte para mantenernos en forma.

Sin embargo, lo que no está tan claro es cuál es la mejor hora para practicar deporte a lo largo del día y si hay alguna franja horaria en la que es mejor evitarla. La duda surge principalmente con la noche. Muchos se preguntan si realizar deporte antes de irse a dormir puede ser contraproducente para el descanso.

## ¿Es malo hacer ejercicio por la noche?

Ante la pregunta de si es malo hacer ejercicio por la noche la respuesta no es tajante. Depende del tipo de deporte a realizar y de cada persona.

En lo que sí coinciden los expertos es en que hay que hacerlo al menos una hora y media antes de acostarse para no tener problema para conciliar el sueño.

## Los mejores ejercicios para realizar de noche

Si la noche es el único momento del día en el que puedes sacar un rato para practicar deporte debes saber que no todos valen. Debes elegir una actividad tranquila que te ayude a descansar a continuación. El yoga, la natación, los estiramientos o las caminatas son unos buenos ejemplos.

Evita realizar por la noche deportes que te activen en exceso como el fitboxing o el crossfit ya que llegarás a casa tan activo tras realizar estas actividades que, a pesar del cansancio, puede que te resulte complicado conciliar el sueño.

## Beneficios de hacer ejercicio por la noche

Hacer deporte cuando cae el sol puede tener muchos beneficios para tu salud. Si optas por ejercicios relajantes conseguirás reducir los niveles de estrés y ansiedad que hayas acumulado durante la jornada. Además, también segregará serotonina, por lo que te irás a dormir con una sensación de felicidad mayor.

## Contras de hacer ejercicio por la noche

A pesar de los múltiples beneficios que el deporte tiene para la salud debes tener cuidado con el tipo de deporte que realizas a última hora del día. Si te gusta realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas o una carrera intensa tu sistema nervioso se estimulará y te costará dormir después de estos ejercicios.

## Consejos para dormir bien después de hacer deporte

Si optas por entrenar a última hora del día debes seguir algunas recomendaciones para mejorar tu descanso después. En primer lugar evita tomar sustancias estimulantes para hacer deporte tales como café o bebidas energéticas. Una vez hayas terminado la sesión de entrenamiento date un ducha relajante con agua tibia. Por último, cena ligero aunque tengas mucho apetito tras el desgaste físico.

### **Fecha de creación**

marzo 2024