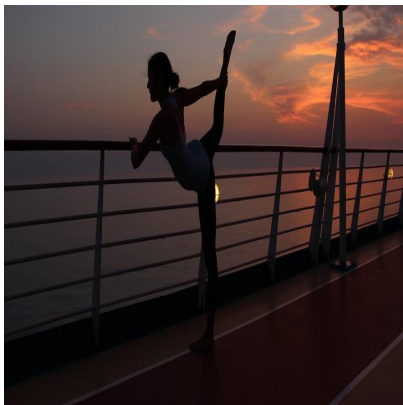




¿Es malo hacer ejercicio por la noche?

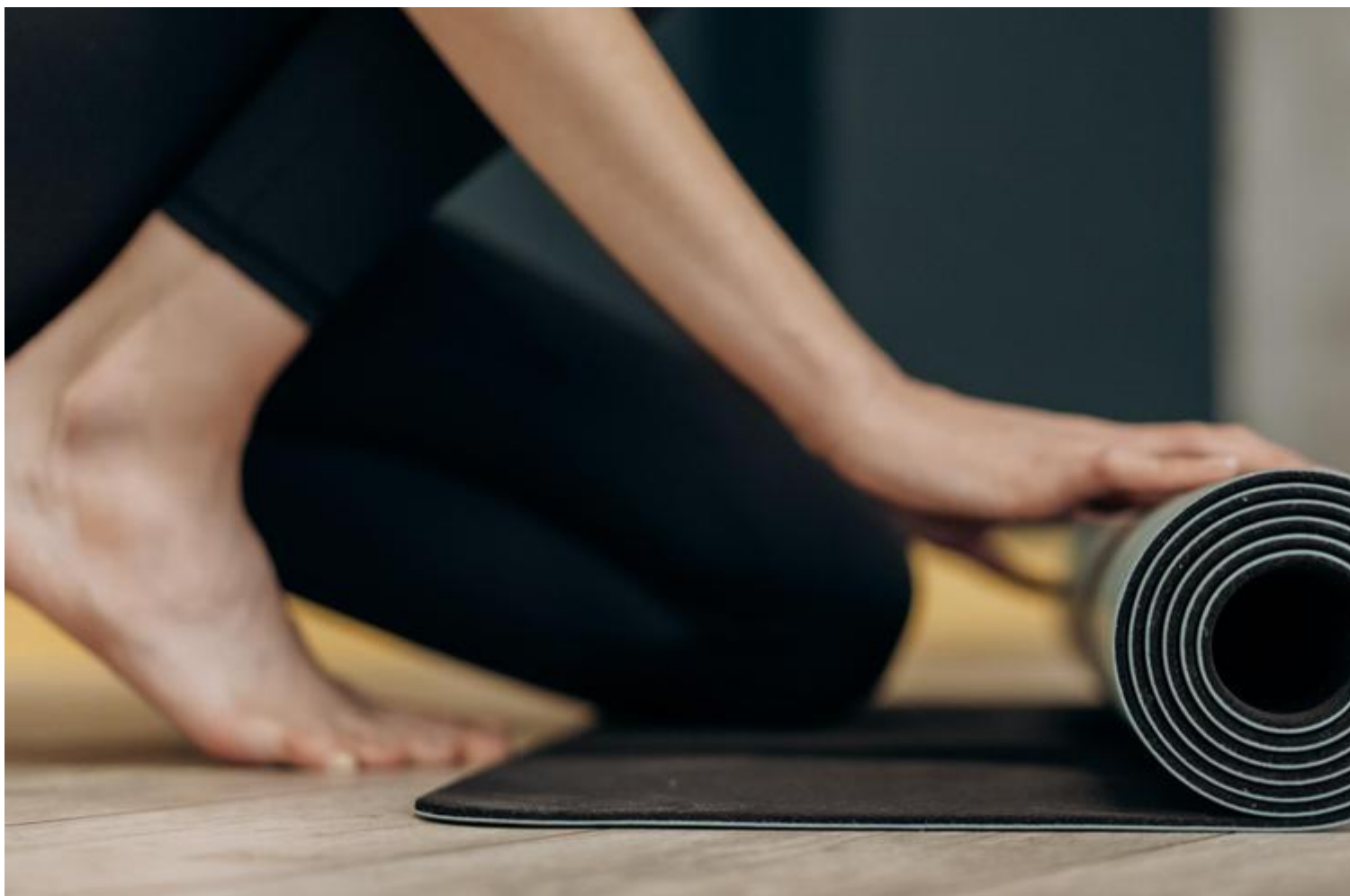
Descripción

El ejercicio mejora nuestra calidad de vida y es importante para un día a día saludable. Los expertos recomiendan hacer al menos unos minutos de ejercicio todos los días para mantenerse en forma. Sin embargo, lo que no está tan claro es cuál es el mejor momento para hacer ejercicio a lo largo del día y si hay una ventana de tiempo en la que es mejor no hacerlo. La duda surge principalmente con la noche. Muchos se preguntan si hacer ejercicio antes de acostarse puede ser contraproducente para la recuperación.

¿Es malo entrenar de noche?

Cuando se le pregunta si es malo hacer ejercicio por la noche, la respuesta es ambigua. Depende del deporte a practicar y del individuo.

Los expertos coinciden en que debes hacerlo al menos una hora y media antes de acostarte para no tener problemas para conciliar el sueño.



Los mejores ejercicios para la noche.

Si la noche es el único momento del día en el que puede reservar algo de tiempo para hacer ejercicio, sepa que no todo vale la pena. A continuación, debes elegir una actividad tranquila que te ayude a descansar. Yoga, nadar, estirarse o caminar son buenos ejemplos.

La natación relajada por la noche puede ayudarlo a dormir mejor. pixabay

Evita los deportes que te activen en exceso por la noche, como B. Fitboxing o CrossFit, porque llegas a casa tan activo después de estas actividades que te puede costar conciliar el sueño a pesar de estar cansado.

Beneficios de hacer ejercicio por la noche

Hacer ejercicio cuando cae el sol puede tener muchos beneficios para la salud. Si optas por hacer ejercicios de relajación, puedes reducir el estrés y la ansiedad que has acumulado a lo largo del día. Además, también liberarás serotonina, por lo que te irás a dormir sintiéndote más feliz.



Desventajas del entrenamiento nocturno

A pesar de los muchos beneficios que tiene el deporte para tu salud, debes prestar atención a qué tipo de deporte practicas a altas horas de la noche. Si te gusta hacer actividades de alta intensidad como levantar pesas o correr intensamente, tu sistema nervioso se estimulará y te costará dormir después de hacer estos ejercicios.

El yoga es una de las mejores actividades que puedes hacer por la noche.

Consejos para dormir bien después del ejercicio

Si elige hacer ejercicio al final del día, hay algunas recomendaciones que debe seguir para mejorar su recuperación después. En primer lugar, evita tomar estimulantes para hacer ejercicio, como café o bebidas energéticas. Después de completar la sesión de entrenamiento, toma una ducha relajante con agua tibia. Finalmente, coma una cena ligera, incluso si tiene un gran apetito después del desgaste físico.

Fecha de creación
marzo 2023