

fazer jogo da quina pela internet

<p>Algo que nem todo mundo sabe é que a prática de esportes auxilia não apenas na saúde física, mas na 💹 mental também.</p><p>Por isso, separamos 7 benefícios que a atividade física agrega para a nossa mente.</p><p>Que praticar esportes promove a saúde 💹 física, isso todo mundo sabe, mas e que também é um grande aliado da nossa saúde mental, você sabia? Um 💹 estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard descobriu que apenas 15 minutos de caminhada ao dia reduzem os riscos 💹 de depressão em 26%.</p><p>Aliás, já existem evidências científicas bem robustas sobre o exercício, tanto o exercício aeróbio quanto o de 💹 resistência se mostraram eficazes na redução dos sintomas da depressão.</p><p>Ou seja, a atividade física não atua apenas na melhora do 💹 bem-estar, mas na prevenção e melhoria dos sintomas de depressão, ansiedade, transtorno bipolar, etc.</p><p>Para se beneficiar de todas as vantagens 💹 da prática de exercícios físicos, a OMS recomenda de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por 💹 semana para todos os adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.</p><p>Mas claro, esse é 💹 apenas o cenário ideal, se você é uma pessoa sedentária, comece devagar e vá aumentando o ritmo aos poucos.</p><p>Para te 💹 incentivar, listamos 7 benefícios que a prática de esportes traz para nossa mente, dásó uma olhada:</p><p>1 - Esportes melhoram o 💹 humor</p><p>Atividades físicas provocam a liberação de substâncias químicas cerebrais que fazem você se sentir mais feliz e relaxado.</p><p>Já os esportes 💹 em grupo fornecem benefícios sociais, permitindo que você se conecte com colegas de equipe e amigos em um ambiente de 💹 lazer e diversão.</p><p>2 - Os esportes melhoram {k0} concentração e memória</p><p>As atividade físicas quando são praticadas regularmente, ajudam a manter 💹 as capacidades mentais afiadas e reguladas, isso inclui pénsamento crítico, aprendizado e bom senso.</p><p>Habilidades que tendem a diminuir com a 💹 idade.</p><p>3- Esportes reduzem o estresse e a depressão</p><p>Quando você é fisicamente ativo, {k0} mente é distra