

## Молекула удовольствия

Физические нагрузки непосредственно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Проследить такую взаимосвязь можно даже на клеточном уровне. Во время занятий спортом мы начинаем активно двигаться, усиливается кровообращение и учащается дыхание. К клеткам поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости.

Регулярные физические нагрузки помогут не просто повысить настроение, но также избавят от стресса и беспокойства в долгосрочной перспективе. После активной тренировки мышцы напряжены и в организме вырабатывается адреналин. В ответ начинается выплеск эндорфинов, которые помогают расслабиться и дарят счастье.

Химическое вещество, которое играет ключевую роль в хорошем настроении — дофамин. Его так и называют — молекула удовольствия. Мы привыкли, что поднимать настроение можно только едой, но это абсолютно не так. Один из лучших способов выработки дофамина — спорт.

У всех бывают дни, когда не то что тренироваться нет сил, а даже встать утром с кровати. Но независимо от усталости, забот на работе и дома, не стоит забывать о тренировках. Именно физические нагрузки дадут тот самый заряд энергией на новые свершения. Многие как раз поэтому отдают предпочтение утренним тренировкам — чтобы чувствовать себя весь день на пике продуктивности.

Ходите, бегайте, прыгайте на скакалке, занимайтесь йогой или пилатесом и хорошее настроение вам обеспечено.

Психолог Буглак Е.И.

