

# Preparació física



## ¿A quina hora és millor fer exercici?

Fer-ne al matí carrega d'energia per a tot el dia, ja que activa el metabolisme. A més, en llevar-te, comptes amb el descans de la nit i amb les teves forces intactes. I si vas al gimnàs, tindràs més possibilitats de trobar espai i màquines, ja que hi ha menys usuaris. A la tarda, si bé els bioritmes són més adequats per fer exercici, després d'un llarg dia de feina hi ha més fatiga mental i ocupacions d'última hora. I un dia sí i l'altre també, és fàcil decidir deixar-ho per a un altre moment.



# Dormir per estar en forma



**Dormir** entre 8 i 10 hores diàriament ens ajuda a obtenir més qualitat de vida, ja que és quan el nostre cervell es reorganitza i el nostre cos es restaura

## Consells per dormir millor

- 1 La postura ideal per dormir és estirar-se de panxa enlaire recolzant la columna al matalàs
- 2 Evitar migdiades llargues, begudes amb cafeïna a la nit i beure abans d'anar a dormir
- 3 Utilitzar el llit només per dormir, no per mirar la tele o per treballar

## Més informació



**PRONOKAL:** RIGOR I CIÈNCIA PER LA PÈRDIA DE PES SOTA CONTROL MÈDIC.  
**WEB:** WWW.PRONOKAL.COM  
**TELÈFON:** 901.100.202



Feipe Isidro  
 CATEDRÀTIC D'EDUCACIÓ FÍSICA  
 RESPONSABLE DEL DEPARTAMENT D'ACTIVITAT FÍSICA DE PRONOKAL<sup>®</sup>

## Un son profund i reparador és el millor tractament per tenir brillantor i aspecte fresc i relaxat, i també el més econòmic

**D**ormir és la part en què tots coincidim que menys costa de complir de la triada de la salut (activitat física, nutrició i descans). Una tercera part de la nostra vida la passem dormint. En aquest temps el nostre cervell es reorganitza i el nostre organisme es restaura. Dormir adequadament significa més qualitat de vida, i les alteracions del son repercuteixen en la conducta, la cognició i l'estat emocional durant el dia. Els que s'entrenen regularment saben que per mantenir la bona forma física i promoure el desenvolupament de les cèl·lules musculars cal fer un descans de qualitat. Si es fa exercici físic regular, el més adequat és dormir de 8 a 10 hores contínues durant la nit.

### Alguns beneficis que pot portar dormir de manera saludable són:

- Millora la recuperació muscular.
- Millora l'assimilació de recursos alimentaris.
- Millora la recuperació d'energia.
- Millora la recuperació mental.
- Augmenta la producció d'antioxidants.
- Augmenta la producció d'hormones.
- Disminueix radicalment el risc de malalties com la diabetis i altres d'índole cardiovascular.

Cal dormir suficientment, però sempre dins d'un esquema saludable de vida on l'alimentació i l'exercici físic estiguin presents de manera natural.

No dormir bé, per contra, pot portar inconvenients, ja que alguns processos com la recuperació muscular necessiten determinat nombre d'hores de son perquè aquesta sigui òptima.

### Alguns problemes de no dormir per al nostre estat físic són:

- Sobrepès / obesitat.
- Enveliment.
- Esgotament constant.
- Més risc de malalties, infeccions, desordres gastrointestinals, problemes cardiovasculars i circulatòris.
- Hà pot haver pèrdua de concentració i canvis sobtats d'humor.

Així, alguns hàbits que pots practicar per tenir un son de qualitat poden ser estructurar el son: has d'intentar anar a dormir i llevar-te sempre a la mateixa hora. Establir un ritual nocturn: un bany agradable, per exemple, acompanyat d'aromateràpia i de música suau. Altres activitats que pots realitzar són llegir uns 15 minuts, prendre una tassa de te sense cafeïna o fer exercicis de relaxació. El teu cos associarà aquests estímuls amb el son.

Alguns bons consells són evitar fer migdiades llargues durant el dia, ja que interfereixen en el cicle del son i la vigília. No és recomanable dormir més de 20 minuts durant la tarda. Cal evitar begudes amb cafeïna a la nit; la cafeïna és un estimulador que pot interferir amb la facilitat per agafar el son. Si es fa un entrenament intens han de passar com a mínim 3 hores abans d'anar al llit: fer exercici regularment ajuda a dormir, però l'hora de l'exercici també és important.

Utilitza el llit només per dormir, ja que mirar la televisió o treballar al llit et traurà la son. Acostuma el cos que el llit només s'utilitza per dormir. L'activitat sexual amb la teva parella hauria de ser l'única excepció.

Evita els líquids abans de dormir, ja que despertar-se a mitja nit per anar al lavabo pertorba el cicle del son. Així mateix, assegura't que el llit està en un ambient tranquil i confortable. Una habitació molt calenta o molt freda és incòmoda. És bo utilitzar cortines a les finestres o taps per a les orelles si ets molt sensible als sorolls. Per dormir en òptimes condicions, el matalàs ha de ser ferm i recte, i prou tou perquè s'adapti a les corbes de la teva columna. La millor postura per dormir és estirar-se de panxa enlaire, recolzant tota la columna sobre el matalàs (aproximadament el 25% dels catalans dormen així). Dormir de cap per avall no és recomanable, ja que en fer-ho se sol modificar la curvatura de la columna lumbar. A més, per poder respirar es manté el coll girat durant hores (aproximadament el 20% dels catalans opten per la postura desaconsellada pels especialistes). Dormir de costat és una opció intermèdia que permet un bon descans. És recomanable canviar de postura freqüentment.

Fer un bon descans és, doncs, el tractament de salut i bellesa més econòmic. Cap tractament facial, crema de bellesa o maquillatge pot donar la brillantor i l'aspecte fresc i relaxat que proporciona un son profund i reparador. ■