

❖ وزن شما کم نمی شود

اگر می خواهید که وزن خود را کم کنید اما نمی توانید یعنی به میزان ورزش بیشتری احتیاج دارید. طبق مطالعات اخیر که در مجله فیزیولوژی منتشر شده است، بهترین زمان برای سوزاندن چربی های بدن صبح است. بررسی ها نشان داده است که ورزش کردن در صبح ۲۰ درصد میزان سوزاندن چربی ها را افزایش می دهد. البته این را هم باید در نظر گرفت که هر شخصی متفاوت است. افرادی که نمی توانند صبح ها بدون می توانند از ورزش یوگا استفاده کنند. این ورزش استرس را از بین می برد و فشار خون را تنظیم می کند.

❖ منظم نیستید

یکی از مهم ترین نکات برای پیشرفت در آمادگی جسمانی داشتن یک برنامه موثر است، انجام یک ساعت ورزش قبل از کار باعث می شود که در ادامه روز بتوانید بهتر فعالیت کنید. انجام ورزش صبحگاهی باعث می شود که ورزش به یک عادت تبدیل شود. این نظم به دیگر بخش های زندگی نیز منتقل می شود.

❖ کم بودن اعتماد به نفس

اگر احتیاج دارید که اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، ورزش صبحگاهی یکی از بهترین راه ها است. با انجام ورزش صبحگاهی آمادگی جسمانی افزایش می یابد و شما با ادامه دادن به ورزش و پشتکار احساس موفقیت می کنید. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش صبحگاهی در روز برای بالا رفتن اعتماد به نفس کافی است.

❖ بی خوابی

بی خوابی باعث افزایش استرس و خستگی می شود. ورزش صبحگاهی می تواند باعث تنظیم شدن خواب شود. ورزش صبحگاهی به میزانی از بدن انرژی می گیرد که از بی خوابی جلوگیری می کند. آندروفینی که به هنگام ورزش در بدن ترشح می شود مانند یک مسکن طبیعی عمل می کند، استرس را از بین می برد.

❖ کمبود تمرکز در محل کار

اگر احساس می‌کنید که تمرکز ندارید، ورزش صبحگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا تمرکز خود را افزایش دهید. ورزش قسمت‌هایی از مغز که به کارایی حافظه مربوط است را تحریک می‌کند و باعث تولید پروتئین BDNF می‌شود. طبق گزارش‌های دانشکده پزشکی هاروارد BDNF باعث ترمیم شدن حافظه می‌شود و تمرکز را افزایش می‌دهد. یکی از اساتید هاروارد می‌گوید، هنگامی که ورزش می‌کنید، بیشتر از سلول‌های مغزی استفاده می‌شود و BDNF بیشتری تولید می‌شود. اگر جلسه کاری خاصی دارید یا باید کنفرانس بدهید، سعی کنید پیش از آن یک تا دو ساعت ورزش کنید.

❖ داشتن افسردگی

اگر یکی دو روز احساس خوبی ندارید و فکر می‌کنید که بسیار خسته و افسرده هستید، از ورزش صبحگاهی برای بهتر شدن استفاده کنید. با ورزش هورمون‌های خاصی از جمله دوپامین و سروتونین در بدن افزایش می‌یابد و حس مثبت را افزایش می‌دهد.