

Evita comer por frustración

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:56 -



Evita comer por frustración

Muchos de los kilos que tenemos de más son la consecuencia de momentos en los que comemos por sentirnos frustrados, a menudo debido a cualquier forma de estrés. El deporte nos ayuda a obtener un buen balance emocional, que nos lleva a sentirnos equilibrados y mejor en general. Practicando deporte se descargan las hormonas de la felicidad, que nos hacen sentir bien y reducen el estrés y el riesgo de comernos unas tabletas de chocolate. Por lo tanto, debes disfrutar del deporte y de los progresos que logras con tu cuerpo, tu apariencia y tu fitness. El deporte nos protege contra el estrés y nos mantiene relajados y equilibrados.