



HORMONES QUE REGULEN EL DESCANS

El moviment regula les teves hormones del son

HORMONA	FUNCIÓ	EFFECTE DE L'EXERCICI
 Melatonina	Marca el ritme son-vigília	Se sincronitza millor amb exercici regular i llum natural
 Cortisol	Activa al matí	L'exercici d'hora en regula els pics
 Serotonina	Benestar i calma	Augmenta amb càrdio = més melatonina a la nit
 Endorfines	Plaer, relaxació	Faciliten son profund



El teu descans també s'entrena.
Activa el teu cos de manera equilibrada durant el dia

ESTRATÈGIES PRÀCTIQUES PER DORMIR MILLOR

Higiene del son activa

HÀBITS QUE HI AJUDEN



- Mantingues horaris estables i evita pantalles 1 h abans de dormir
- Sopar lleuger (pocs greixos i proteïna)
- Habitació fresca (18–20 °C), fosca i ventilada
- Exposa't a la llum natural al matí
- Redueix entrenaments intensos a la nit
- Fes estiraments o un passeig suau al capvespre
- Respira profund: inhala 4 segons, exhala 6 segons

Exemple aplicat



Canviar **HIIT** (Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat) nocturn per caminada + força al matí = millora energia en 10 dies.



RUTINES SEGONS EL MOMENT DEL DIA

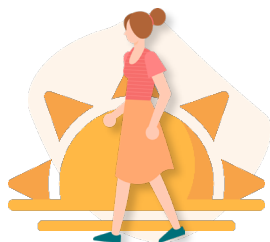
Activa't



- Mobilitat 5 min
- Càrdio moderat 10-20 min
- Força lleugera 5-10 min

“Millora el ritme circadiari i l'energia”

Trenca la tensió



- Passeig curt
- Estiraments dinàmics
- Respiració abdominal

“Evita somnolència i estrès”

Desconnecta



- Caminada suau
- Estiraments lents
- Relaxació

“Prepara el cos i la ment per dormir descansar”



Dormir bé és tan important com menjar o moure's. L'exercici millora el son si tries bé l'hora i la intensitat. Descansar més bé fa que tinguis més memòria i millora el rendiment i l'estat emocional. A més, la nit no és el final del dia, sinó el començament del següent.

“Mou-te durant el dia, dorm a la nit i el teu cos farà la resta”.