8 RAZONES POR LAS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA TE HACE FELIZ.

Todos los días recibes diversos mensajes del entorno invitándote a realizar actividad física. Entre **los argumentos que te dan para hacerlo**, encuentras: “el ejercicio te dará una mejor figura”, “vas a tener músculos más marcados”, “estarás más saludable”, “vas a evitar enfermedades”, “mejorarás tu estado físico” y la más sorprendente de todas **“te hará feliz”.**

Y es justamente cuando escuchas este último argumento que tú te preguntas ¿cómo es posible que una actividad que exige un gran esfuerzo y que puede causar dolor o molestias posteriores puede hacerme sentir feliz? Hoy queremos contarte que SÍ, que la actividad física y el ejercicio generan una sensación de plenitud y felicidad y traen inmensos beneficios para ti.

Para comprobar lo que estamos diciendo, te presentamos **8 razones por las que la actividad física te hace FELIZ.**

1. **Las “hormonas de la felicidad”** o endorfinas son una serie de sustancias químicas que se liberan en nuestro sistema nervioso cuando estamos haciendo alguna actividad agradable, lo que **produce una sensación de calma, alegría y enamoramiento**. Media hora de caminata o una clase de baile son ejemplos de actividades que pueden hacerte sentir muy bien.
2. **¡Menos estrés, más felicidad!** Recuerda que la actividad física es una relajante natural.
3. **SÍ PUEDO HACERLO:** Cuando dejas de lado los miedos y las excusas y comienzas a derribar las barreras que te impiden realizar alguna actividad sientes una gran satisfacción. **Esto aplica para todos los aspectos de tu vida.**
4. Todo se hace más fácil: ¿No te sentirías mejor si pudieras mover objetos pesados con mayor facilidad? Qué bueno sería que subir unas escaleras o llevar las bolsas del mercado no representara un gran esfuerzo para ti.
5. **Te vuelves más sociable:** Y es que no sólo te sientes más activo y vigoroso para realizar varias actividades, también tienes la posibilidad de conocer personas que comparten tus gustos, tus intereses y con las que puedes generar buenos lazos de amistad.

6. Mejor te ves, mejor te sientes: Cuando estás feliz con tu apariencia física y gozas de buena salud, inevitablemente tú seguridad y confianza aumentan.
7. Es una actividad que despierta pasión: Terminas tu jornada laboral, estás cansado y con ganas de dormir, pero sin importar estas razones, sacas un espacio para moverte. **Es ahí donde te das cuenta de tu compromiso, de lo mucho que amas sentirte activo y llenar tu cuerpo de energía.**
8. **Sales de la rutina:** Esta es tu oportunidad para romper con el itinerario, hacer algo diferente y disfrutar de otras actividades que te hagan feliz.

¿Necesitas más razones? Realizar actividad física no sólo te da salud, también te da muchos motivos para ser feliz. Cuéntanos cuál es el tuyo y **comparte este artículo con tus amigos.**

- See more at: http://www.cuidatequeyotecuidare.com/8-razones-por-las-que-la-actividad-fisica-te-hace-feliz/#sthash.rRMONg8T.dpuf