



Fitness Hut revela benefícios do exercício no amor

Com a aproximação do Dia de São Valentim, a cadeia de ginásios Fitness Hut mostra como a atividade física, para além de todos os benefícios já conhecidos, é um fator coadjuvante no "jogo" do amor. Alexandre Júnior, personal trainer e instrutor, explica que "a prática de exercício tem muitas vantagens, não só na fase da conquista, mas também para manter e fortalecer uma relação".

Segundo o especialista, "quem ainda não descobriu a sua alma gêmea pode encontrar no exercício uma ótima solução". Os benefícios comprovados são vários e, em conjunto, geram a fórmula indicada para o amor: os destinados à saúde – aumento das defesas do organis-

mo, maior capacidade de resistência, estímulo qualitativo dos órgãos e músculos do corpo; os de influência no aspeto físico – diminuição da massa gorda e aumento de massa muscular, maior definição corporal; e os de melhoria do bem-estar geral, provocado também pela maior produção de endorfinas, uma das principais substâncias responsáveis pelo sentimento de paixão. "A libertação deste neurotransmissor promove a diminuição da ansiedade, alívio das tensões, aumento de bem-estar físico e mental, confiança, humor e alegria", acrescenta.

Quem pratica exercício sente-se, assim, mais confiante e feliz, tornando-se mais fácil gerar relações



ou melhorar as já existentes.

No entanto, para quem já encontrou a pessoa que o(a) completa, Alexandre Júnior recomenda partilhar momentos românticos a dois, ao mesmo tempo que se preocupa com a saúde e bem-estar da sua "cara-metade". Locais de extrema beleza e relaxantes, como o campo ou o litoral, enquadram longas caminhadas, passeios de bicicleta, corridas ou umas braçadas no mar, que fazem bem ao corpo, à mente e, consequentemente, fortalecem qualquer relação.