

barcelona 2-1 real betis

<p>Antes vista como uma modalidade agressiva e mais masculinizada, cada vez mais vemos academias e professores oferecendo aulas de boxe 💱 para as mulheres.</p><p>Não para menos, essa atividade tem conquistado o público feminino por ser uma excelente forma de tonificar o 💱 corpo, queimar calorias e, é claro, liberar o estresse.</p><p>De acordo com Sandra Bezerra, head coach de Jab House, a arte 💱 marcial é um esporte democrático e que traz inúmeras vantagens para elas.</p><p>"O boxe, além de melhorar o humor e, conseqäentemente, 💱 o estresse físico e mental, atua como um grande aliado na perda de peso, já que é uma atividade que 💱 ativa diversos grupamentos musculares, além de realizar trabalhos de velocidade e potência, gerando um alto gasto calórico", explica.</p><p>Além disso, ele 💱 também atua na melhora do condicionamento físico geral e da autoestima da praticante, redução do estresse, tempo de reação, agilidade 💱 e na defesa pessoal.</p><p>7 benefícios do boxe para mulheres</p><p>Sandra listou sete benefícios que a prática do boxe pode trazer para 💱 as mulheres alcançarem uma vida mais saudável e plena e, conseqäentemente, sete bons motivos para você começar a praticar 💱 a modalidade! Confira:1 Reduz o estresse</p><p>A prática de atividades físicas, por si só, libera hormônios como a endorfina, ocitocina, dopamina e 💱 serotonina, que melhoram o humor, reduzem o estresse físico e mental e contribuem para o bem-estar das pessoas.</p><p>"O boxe, além 💱 de ser uma excelente atividade física, também funciona como válvula de escape, reduzindo os hormônios relacionados ao estresse, como o 💱 cortisol, e aumentando a endorfina, que é responsável pela sensação de bem estar", explica a especialista.</p><p>2</p><p>Gera alto gasto calórico e 💱 auxilia na perda de peso</p><p></p><p>Por ser uma atividade intensa, o boxe é um grande aliado na perda de peso, devido 💱 aos treinos intensos, com diversas movimentções em todo o corpo, o que auxilia também na definição dos músculos e na 💱 redução de gordura, sendo um ótimo aliado no combate à obesidade.</p><p>Continua anós a publicidade.</p>