



## הורמונים במאמץ – חלק א'

בלי הקדמות ארוכות ומילים מורכבות  
השבוע אנחנו צוללים ישר לתוך הגוף.

כמלווה פסיכומטורית,

אני רואה יום-יום איך הגוף, הרגש והנירולוגיה קשורים יחד.  
האיזון הזה נכון לילדים שלנו, והוא נכון בדיוק באותה מידה גם לנו.

השבוע נכיר 4 הורמונים:

### 1. אנדורפינים

האנדורפינים הם משככי כאב הטבעיים של הגוף.

בזמן מאמץ, המוח מפריש אותם באופן מיידי.

הם מפחיתים אותות של כאב ומייצרים רוגע עמוק.

האנדורפינים הם המענה הטבעי והיעיל ביותר לכאבי ראש,

מיגרנות או כאבי שרירים.

## 2. דופמין

זהו המוליך העצבי של המוטיבציה והתגמול.  
הוא משתחרר כשאנחנו מציבים מטרה ומשיגים אותה.  
**הדופמין** משפר את הריכוז ומעלה את המרץ.  
מתמודדים עם **דחיינות**, **חוסר חשק** או **דכדוך**?  
**הדופמין** הוא המנוע הפנימי שיחזיר לכם את כוח הרצון.

## 3. סרוטונין

המייצב הראשי של **מצב הרוח והשעון הביולוגי**.  
התנועה מאיצה את הייצור שלו במערכת העצבים.  
הוא מפחית רמות של **חרדה**, **סטres** ו**מתח נפשי**,  
ומשפיע לטובה על **מערכת העיכול והתאבון**.  
רמה מאוזנת של **סרוטונין** היא המפתח ל**שינה עמוקה וטובה**.

## 4. אדרנלין

הורמון הטורבו שמקפיץ את **האנרגיה** בגוף.  
עם תחילת המאמץ הוא מזרים דם וחמצן לשרירים.  
הוא מסייע בויסות **לחץ דם** ובשיפור תפקודי **לב וריאות**.  
משפיע על **חילוף החומרים והמשקל** בטווח הארוך.  
הוא זורק אותנו **מחוסר מרץ** – לחיות מחודשת.

תסתכלו רגע על הרשימה הזו. צרבות, משקל, חוסר ברזל, כאבי שרירים, לחץ דם, דכדוך, אי שקט, תאבון או בעיות שינה. **איפה הקושי שלכם פוגש אתכם ביום-יום?**

**הגוף שלכם יודע לרפא את עצמו. הוא רק צריך שתתנו לו את האות – בתנועה.**

בשבוע הבא נכיר 4 הורמונים נוספים,  
שמנהלים את **הבנייה וההתאוששות** של המערכת.  
בינתיים אני פה כדי לקרוא ולחשוב יחד איתכם.  
שבוע מלא בריאות ואיזון,

פerry

עדיין לא חלק מהקהילה?

✦ הצטרפו לקהילה – לחצו כאן

שלחו לי מייל חוזר 



קיבלתם את המייל הזה כי נרשמתם לקבל תוכן שבועי מגשרים ליווי אינטגרטיבי.

להסרה לחץ כאן

[להרשמה לקבלת הפוסט השבועי](#)