



בשבוע שעבר עצרנו רגע כדי להבין איך הגוף מפעיל את עצמו בזמן תנועה, ואיך המערכות הכימיות שלנו מגיבות מיד לכל מאמץ. ([לחצו כאן לקבלת הפוסט הקודם](#))

השבוע אנחנו ממשיכים לחלק ב' ומכירים 4 הורמונים נוספים אלו שמנהלים את הבנייה, את השיקום ואת ההתאוששות של הגוף.

1. הורמון הגדילה (GH)
למרות השם שלו, הוא לא שייך רק לילדים. בזמן פעילות גופנית עצימה, הגוף מאיץ את הפרשתו בצורה משמעותית.

הורמון זה אחראי על **תיקון רקמות**,

בניית שרירים וחידוש תאים.

הוא המפתח **להתאוששות** מהירה אחרי אימון

ולשמירה על **חיוניות** המפרקים והשרירים.

2. טסטוסטרון

הורמון אנאבולי (**בניה**) מרכזי,

החיוני לבניית מסת שריר וחוזק עצם.

הוא משתחרר בתגובה לאימוני התנגדות וכוח,

ומסייע ישירות **בחילוף חומרים** יעיל,

בשיפור **רמות האנרגיה** הכלליות

ובשמירה על **חוסן גופני** לאורך זמן.

3. אסטרוגן

הורמון בעל תפקיד מכריע בניהול האנרגיה ובבריאות השלד.

הוא מסייע **בהגנה על השרירים** מפני פגיעות,

משפר את **זרימת הדם** לכלי הדם השונים,

ותומך **בצפיפות העצם ובגמישות המפרקים**.

רמות מאוזנות שלו, המושפעות מתנועה,

תורמות לתחושת **קלילות וחוזק**.

4. קורטיזול

ידוע כהורמון הסטרס, אך יש לו תפקיד חיוני.

בזמן מאמץ רמות הקורטיזול עולות כדי לעזור לגוף לפרק אנרגיה זמינה.

הסוד הוא שבסיום הפעילות,

הגוף לומד לווסת אותו ולייצר ירידה חדה,

מה שמביא **להפחתת מתח כרוני ביום-יום**.

והחלק הכי חשוב!!!

זה דורש הרבה פחות ממה שאתם חושבים.

מחקרים מראים שפעילות גופנית אחת של **30 דקות בלבד**,

מספיקה כדי להקפיץ את רמות ההורמונים האלו,

ולהשפיע לטובה על הגוף שלכם למשך **16 השעות הבאות!**

במילים אחרות:

חצי שעה של תנועה בבוקר –

והגוף שלכם עובד בשבילכם, מוגן ומאוזן, כמעט עד הלילה.

אם גם אתם מרגישים שמהו במערכת ההורמונלית לא מאוזן – לחצו כאן!

ומה בשבוע הבא?

פעילות גופנית והתפתחות –

נראה איך פעילות גופנית ותנועה נכונה,

הן הבסיס הקריטי להתפתחות המוטורית, הרגשית והקוגניטיבית של הילדים שלנו.

אם אתם מכירים הורים לילדים בגילאי 3 – 12 מוזמנים לשלוח להם את הקישור להצטרפות

כדי שלא יפספסו את הפוסט החשוב הזה!

שבוע מלא אנרגיות

פערי

עדיין לא חלק מהקהילה?

✦ הצטרפו לקהילה – לחצו כאן

רוצה להתייעץ או לענות לי?

שלחו לי מייל חוזר ✉



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

להסרה לחץ כאן

[להרשמה לקבלת הפוסט השבועי](#)