

Stress & Olahraga

Berolahraga dapat menjadi cara yang bagus
dalam *stress management*!





Mengatur mood.

Olahraga mendorong pelepasan senyawa kimia ditubuh berupa hormon Endorfin, dopamin, serotonin, endocannabinoids. Hormon ini **membantu kita dalam memperbaiki mood dan mengurangi kecemasan**

Mengalihkan konsentrasi

Dengan berolahraga konsentrasi atau fokus kita beralih pada aktivitas olahraga tersebut. Sehingga kita tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang membuat kita stress.

An illustration of a person with long dark hair, wearing a pink long-sleeved shirt and blue pants, sitting in a meditative pose. The background is a light peach color with soft, abstract shapes in shades of orange and green. There are two green speech bubbles containing text, and two white starburst graphics. The overall style is clean and modern.

Memperbaiki tidur

Olahraga memperbaiki pola tidur kita. Kurang tidur menjadi salah satu hal yang menyebabkan kita mudah stress.

Meditasi

Olahraga dapat dianggap menjadi salah satu bentuk meditasi. Olahraga seperti yoga membuat kita lebih relax dan fokus pada tubuh kita.