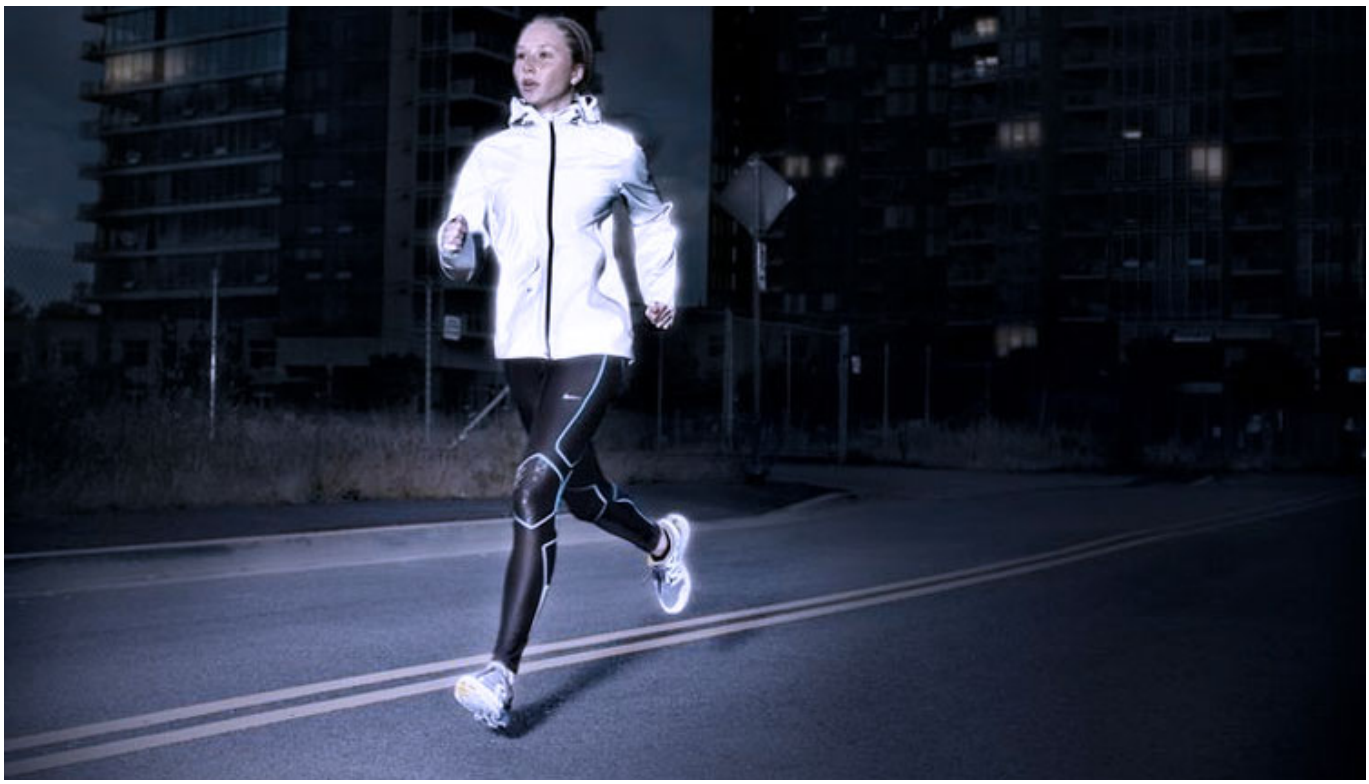
Prolite – Olahraga adalah salah satu kunci utama untuk menjaga kesehatan tubuh. Tapi, kapan waktu terbaik untuk melakukannya? Pagi, siang, atau malam hari?

Banyak orang bilang kalau olahraga di malam hari itu kurang baik—katanya bisa bikin susah tidur, capek berlebihan, atau malah nggak efektif. Tapi, benarkah begitu?

Di artikel ini, kita akan bongkar mitos yang beredar tentang olahraga di malam hari dan mengungkap fakta ilmiah tentang dampaknya pada kesehatan. Yuk, kita cari tahu apakah olahraga malam itu friend or foe buat tubuh kamu!

Baca Juga:Bintang Obsession Michael Johnston Masuk Radar The Mummy 4, Kariernya Makin Bersinar

Mitos vs Fakta



Apakah Olahraga di Malam Hari Bikin Susah Tidur?

Mitos:
Salah satu mitos paling populer adalah bahwa olahraga di malam hari bisa bikin susah tidur. Alasannya, aktivitas fisik akan meningkatkan detak jantung dan adrenalin, yang membuat tubuh lebih terjaga.

Fakta:
Faktanya, penelitian menunjukkan kalau olahraga malam hari *nggak selalu* mengganggu kualitas tidur. Justru, olahraga bisa membuat tubuh lebih lelah secara alami, sehingga kamu tidur lebih nyenyak.

Baca Juga:Timnas Voli Putra Indonesia Gagal Kantongi Tiket Final Usai Kalah 1-3 dari Vietnam

Baca Selanjutnya
Honda Daya Jayadi Racing Team Siap Tampil Maksimal di Seri 3 MotoPrix 2024 Semarang