**Rytinės mankštos nauda sveikatai**

**Natūralus žadintuvas** - tai vienas geriausių rytinės mankštos privalumų. Žinodami, kad anksti ryte kelsitės sportuoti, einate anksčiau miegoti, kas taip pat reiškia, kad anksčiau ir pusryčiaujate. Ratas tęsiasi visą dieną. Anksčiau atsikėlę daugiau nuveikiate, todėl patiriate mažiau streso ir jaučiatės atsipalaidavę. Kai kūnas įpranta anksti užmigti ir anksti keltis, žymiai pagerėja sveikata ir širdies veikla**.**

**Rytinė mankšta išjudina medžiagų apykaitą.** Sportuodami iš ryto visai dienai išjudinate medžiagų apykaitos sistemą, todėl ji tampa greitesnė nei įprastai ir išlieka tokia ilgesnį laiko tarpą. Kitais žodžiais tariant, pasportavę ryte per visą dieną sudeginate daugiau kalorijų, nei kad sudegintumėte nepasportavę.

**Daugiau energijos.** Geriausias metas sportuoti yra rytas. Pasportavę ankstų rytą, pasisemiate energijos visai dienai. Tuo pačiu, dažnas jaučiasi savimi patenkintas, nes geba laikytis disciplinos.

**Padeda nugalėti nutukimą ir palaikyti kūno svorį.** Tai vienas geriausių rytinės mankštos privalumų. Reguliari mankšta iš ryto užtikrina, kad grįšite prie buvusio kūno svorio. Be to, rytą dažniausiai būname geresnės nuotaikos ir labiau motyvuoti, kas dar labiau padeda užtikrinti, kad sveikai maitinsitės, sportuosite ir sieksite užsibrėžto tikslo.

**Reguliuoja apetitą.** Rytinė mankšta padeda sureguliuoti apetitą visai dienai. Paprastai ryte pasportavęs žmogus visą dieną valgo mažiau, nes į organizmą išskiriami laimės hormonai endorfinai. Tai ypač apsaugo nuo emocinio persivalgymo.