

TENDENCIAS

Los beneficios del amor en primeras horas de la mañana

El Ciudadano · 7 de agosto de 2016





1- Cuida tu corazón:

Hacerlo temprano por las mañana con tu pareja influye considerablemente en tu corazón, puesto que al hacerlo estar mejorando la circulación de tu sangre, disminuyendo tu presión arterial y cuidando a tu corazón de un posible infarto. Además, estarás reduciendo todo tipo de enfermedades cardiovasculares que puedan presentarse en un futuro.

2- Reduce tu peso:

Ya bien sabemos esta propiedad que tienen las relaciones sexuales. Puedes perder unas aproximadas 300 calorías y lo mejor del caso es que las pierdes haciendo algo que te gusta y te da placer. Esto es porque esta actividad se considera un ejercicio en potencia. Así que basta ya de sedentarismo.

3- Enbellece a las mujeres:

¡Sí! Esto está completamente comprobado. Puesto que las mujeres liberan mucho estrógeno cuando se encuentran con su pareja, esto afecta directamente la belleza de sus partes, la piel, el cabello, entre otros. Ninguna chica se molestaría en ser más bella, ¿qué crees tú?

4- Reduce el riesgo de enfermedades:

Como buen ejercicio, el sexo hace que tu sistema inmunológico se vea fortalecido por lo que aumentan tus defensas en contra de las enfermedades o virus que quieran afectar tu salud.

Ahora que lo sabes, ponlo en práctica.

La respuesta es fácil y nos indica que al levantarnos tenemos mucha más energía que debe ser liberada por lo cual es tan bueno en las mañanas. Por eso les recomendamos no esperar más para obtener estos beneficios para nuestra salud.



Fuente: [El Ciudadano](#)