¿Por qué es importante hacer deporte físico en los eSports?

¿Por qué es importante hacer deporte físico en los eSports?

BENEFICIOS MENTALES:

Además de los beneficios físicos existen los mentales, muy relacionados con los deportes tradicionales.

Produce sustancias que mejoran el estado de ánimo del deportista, como las endorfinas, la dopamina, la serotonina, o la norepinefrina

Mejora la autoestima, lo que está demostrado que tiene efectos positivos en la toma de responsabilidades y la fluidez de la comunicación. También ayuda a que el tiempo de reacción mental sea menor

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY

¿Por qué es importante hacer deporte físico en los eSports?

BENEFICIOS FÍSICOS:

Mejora el tono muscular y por tanto previene la aparición de hipotonía e hipertonía muscular

Ayuda a que el deportista mejore su propiocepción (información de la posición de los músculos)

Aumenta la energía y rendimiento en tu día a día y en el juego

Combinado con una buena alimentación y unos buenos hábitos, los resultados se multiplican

Mejora tu estado de ánimo

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY