



---

ESPORT | Redacció | Actualitzat el 04/05/2024 a les 10:00

# El truc definitiu per recuperar les ganes d'anar a entrenar

[inicentrareport]Si estàs apuntat/da al gimnàs o t'agrada fer esport de manera regular, segur que estàs d'acord en el fet que no sempre es té l'energia necessària per entrenar. Per això avui et portem un truc per aconseguir aixecar-te del sofà i fer exercici: **vestir-te de color vermell**.

Els colors poden impactar de manera molt significativa en el nostre cervell i **el vermell està associat inconscientment amb la passió, la força i la revolució**. Per tant, et pot ajudar a obtenir les ganes i l'energia que necessites per anar a entrenar.

De fet, durant els Jocs Olímpics d'Atenes 2004, es va realitzar un estudi que va determinar que **els esportistes que combatien amb uniformes de color vermell tenien un major índex de victòries**.

Així doncs, si vols recuperar les ganes d'entrenar, pots vestir-te de **color vermell o taronja, ja que transmeten energia. El groc o el blau també podrien ser bones opcions**, ja que el primer transmet **alegria** i el segon ajuda a la **concentració**.

[ficentrareport]