Quan hệ tình dục không chỉ giúp cho tình cảm vợ chồng được gắn bó hơn mà còn được chứng minh sẽ đem lại nhiều tác dụng cho sức khỏe. Tuy nhiên, liệu bạn có biết đâu là khoảng thời gian lý tưởng nhất trong ngày để làm chuyện đó.

Theo chuyên gia về hormone Alisa Vitti chia sẻ trên tờ Mercurynews: Không phải buổi tối, thời điểm tốt để "quan hệ" là vào khoảng 3 giờ chiều bởi vì đây là thời điểm phụ nữ và đàn ông hòa hợp nhất. Mặc dù nam giới có thể trạng tốt nhất vào đầu buổi sáng do tăng testosterone nhưng họ thường chứa mức estrogen cao nhất vào giữa buổi chiều, điều này khiến đàn ông có xu hướng hòa hợp hơn về mặt cảm xúc với phụ nữ. Về phần chị em, 3 giờ chiều là thời điểm cortisol trong cơ thể họ cao nhất, giúp tăng cường năng lượng và sự tỉnh táo.

3h chiều là khoảng thời gian phụ nữ và đàn ông dễ hòa hợp về mặt tình dục nhất.

Tuy nhiên, 3h chiều là khoảng thời gian bận rộn với nhiều người. Vì thế thời điểm được đánh giá là tiện lợi và có hiệu quả nhất chính xác là vào **buổi sáng**. Một nghiên cứu trên 1.000 người được thực hiện bởi Forza Supplements cho thấy, thời điểm tốt nhất để quan hệ tình dục là khoảng 7:30 sáng, sau khi thức dậy 45 phút.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng quan hệ tình dục vào buổi sáng giúp giải phóng endorphin làm giảm huyết áp và giảm căng thẳng, giúp bạn bắt đầu ngày mới hoàn hảo hơn.

"Quan hệ" vợ chồng vào buổi sáng có thể đem lại lợi ích gì?

1. Giúp đốt cháy chất béo

Sau một đêm ngủ dài, thức ăn trong dạ dày đã được tiêu hóa hết, lúc này nếu bạn "đốt năng lượng" bằng chuyện ấy sẽ giúp tiêu thụ sâu lớp mỡ trong cơ thể. Nguyên nhân bởi trong quá trình "ân ái", nội tiết tố trong cơ thể sẽ thay đổi, hiệu quả đốt cháy mỡ thừa sẽ cao hơn bình thường gấp mấy lần. Nhiều nghiên cứu cho thấy, "chuyện yêu" hoàn hảo vào buổi sáng sẽ có hiệu quả tương đương với việc tập thể dục.

Trong quá trình "ân ái", nội tiết tố trong cơ thể sẽ thay đổi, hiệu quả đốt cháy mỡ thừa sẽ

“Quan hệ vợ chồng” ở thời điểm này trong ngày không chỉ gia tăng hòa hợp mà còn nhận về loạt lợi ích tốt hơn cả dùng thuốc bổ | 2 cao hơn bình thường gấp mấy lần.

2. Tăng cường khả năng giải độc

Khi chúng ta quan hệ tình dục, nội tiết tố trong cơ thể sẽ có những thay đổi lớn, giúp đẩy nhanh quá trình trao đổi chất. Đồng thời, lúc này mồ hôi cũng liên tục tiết ra, các chất thải chuyển hóa có tính axit sẽ được bài tiết ra khỏi cơ thể cùng với mồ hôi.

Nếu sau khi kết thúc, hai vợ chồng uống một cốc nước chanh mật ong và nước ấm có thể tăng cường khả năng giải độc, thải độc tố ra khỏi cơ thể tốt hơn.

3. Giảm đau nhức cơ bắp

Ngày nay, công việc bận rộn khiến nhiều người thường xuyên bị đau mỏi lưng, trong khi đó “quan hệ” vợ chồng buổi sáng lại có tác dụng loại bỏ tình trạng này bởi vì trong quá trình “yêu”, cơ thể sẽ sản sinh ra các hormone hưng phấn, giúp giảm đau cơ, đồng thời giúp giãn cơ khớp rất tốt.

4. Tăng cường sức đề kháng và khả năng miễn dịch

Nhiều nghiên cứu cho thấy những cặp vợ chồng “quan hệ” đều đặn 2-3 lần/tuần vào buổi sáng sẽ giúp các kháng thể globulin hoạt động tốt hơn, làm tăng khả năng miễn dịch .

“Quan hệ” đều đặn 2-3 lần/tuần vào buổi sáng sẽ giúp các kháng thể globulin hoạt động tốt hơn, làm tăng khả năng miễn dịch.

Lưu ý:

“Quan hệ” buổi sáng rất tốt nhưng bạn cũng nên lưu ý rằng trước khi ái ân, bạn nên uống một cốc nước vì cơ thể khi ngủ dậy đang trong tình trạng thiếu nước. Thiếu nước sẽ khiến cơ thể không linh hoạt, ảnh hưởng đến chức năng tình dục… Đồng thời, uống một cốc nước lọc vào buổi sáng cũng có thể làm loãng máu và ngăn ngừa các tai biến về tim mạch, mạch máu não…

D.D

Đừng quên chạm vào điểm này khi yêu, chàng sẽ ấn tượng cả đời