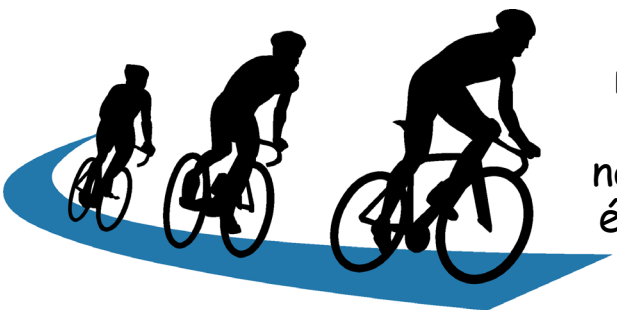


Mit és mennyit mozogjunk?



A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már régóta ismert, de talán még soha nem volt akkora jelentősége, mint a napjainkra jellemző elkényelmesedő, ülő életmódban. Szervezetünk a mozgásra lett teremtve és ezért a fizikai inaktivitás rövid és hosszútávon is egészségkárosodáshoz vezet.

Felnőtteknek hetente 150 perc mérsékelt testmozgás javasolt. A változatosság kedvéért végezz aerob (gyaloglás, futás, úszás, biciklizés) és anaerob (erősítő) gyakorlatokat is.

Ne hirtelen akarjunk életmódot váltani. Először érdemes a folyadékfogyasztásra és heti 1-2 edzésre koncentrálni. Ha ez beállt aztán a táplálkozásbeli változtatásokra. Lépésről lépésre fokozatosan haladjunk. Találjunk egy olyan mozgásformát, amit élvezettel végzünk.



Tippek

- Használjuk ki a jó időt, mozogjunk a szabadban (gyaloglás, futás, vízi sportok, kerékpár, túrázás)
- Vegyünk részt csoportos órákon vagy valamilyen csapatsport rendezvényen (így a mozgáson túl új ismerősökkel is gazdagodhatunk)
- Keress hozzád hasonló képességű edzőpartnert és motiváljátok egymást!