

Stengiuosi būti fiziškai aktyvus: Kodėl ir kaip?

Kodėl? Mokslininkai kasdien suranda vis daugiau priežasčių, kodėl sportas yra naudingas mūsų kūnui ir protui. Pavyzdžiui, ar žinojote, jog reguliarus fizinis aktyvumas ne tik sumažina širdies ligų, insulto, diabeto riziką, bet ir:

- padeda išvengti tam tikrų vėžio formų;
- yra puikus vaistas nuo blogos nuotaikos ir depresijos;
- sustiprina kaulus bei raumenis, taip sumažindamas lūžių ir fizinių traumų tikimybę;
- pagerina protinius gebėjimus: atmintį, planavimo įgūdžius, gebėjimą išlaikyti dėmesį.

Kaip? Kaip surasti savyje noro pradėti, surasti laiko užimtoje savo darbotvarkėje? Štai keletas pasiūlymų pradžiai:

- 1) Perskaitykite punktelių, aprašančius sporto naudą, išvardintus anksčiau. Ar tarp jų randate bent vieną, kuris būtų aktualus Jums? O gal turite priežasčių, neišvardintų čia? Jeigu taip – puiku! Galime keliauti toliau.
- 2) Svarbiausia pradėti nuo mažų žingsnelių, o ne iš karto registruotis šio savaitgalio Vilniaus maratonui. Sportuoti galite bet kur: lovoje, darbo vietoje, ar pakeliui namo!

Sakote, lovoje?? Tikrai taip! Tai padeda suaktyvinti kraujotaką, todėl greičiau pabusite, taip pat pasikrausite energijos visai dienai ir pakelsite sau nuotaiką! Taigi, gerai pasiražykite ir pradėkime! pratimus kartokite po 10 kartų. **Svarbu: nutraukite pratimą, jeigu pajusite skausmą. SĖKMĖS ©**

