Ako imaš cilj, naći ćeš i put – kaže jedna afrička poslovica.



Imajući u vidu da je sezona odmora za većinu ljudi prošla i da nismo previše pazili koliko smo hrane unosili, uz pritom minimalno fizičke aktivnosti, vreme je da se stvari preokrenu. U našu korist, naravno.

Za pripadnice lepšeg pola koje su vežbale, za one koje vežbaju ili za one koje to planiraju, nudimo **deset brzih saveta** kako da poboljšate zdravlje, navike i izgled:

- Manji obroci – više manjih obroka u toku dana ubrzava metabolizam
- Oprema za trening – udobne patike,odeća i flašica sa vodom
- Trening – kao način života,ne obaveza, 3-4 puta nedeljno, 1h minimalno
- Intezitet treninga – uskladite sa vašim trenutnim zdravstvenim stanjem i godinama
- Voće i povrće – skup vitamina, minerala i dijetnih vlakana
- Animirajte prijatelje i kolege - vežbanje u društvu je zanimljivo i malo takmičarsko
- Cilj treninga – stavka od koje se polazi, a to je pobošljanje zdravlja
- Instrukcije trenera – poslušajte i pitajte kada vam nešto nije jasno
- Jedite, ali pazite šta – hrana treba da vam daje snagu, a ne da je smanji
- Aktivirajte um i telo – fokusirajte se na svaki pokret i svaki mišić

Verovatno ste uvideli šta je pokretač svih dobrih stvari u životu, misleći na očuvanje i poboljšanje zdravlja kroz zdravu ishranu i pravilno vežbanje - MOTIVACIJA!

Put od hiljadu kilometara počinje jednim korakom. Da li ste spremni za prvi korak?

Ivan Ćirković,
fitnes trener

Izvor: B92

Foto: photostock/freedigitalphotos.net