

Miért fontos része az életmódváltásnak a mozgás?



Sokan vannak, akik az újév kapcsán életmódváltáson törik a fejüket. Hogyan leszünk hatékonyak? Mostani írásunk ebben segít.

Az étkezés megváltoztatása mellett a másik igen fontos tényező, a mozgás. Nem elég csak arra odafigyelnünk, hogy mikor és mennyit és milyen minőségű ételt fogyasztunk. Nem árt, ha a mozgást is becsempésszük a mindennapjainkba. Nézzük meg, hogy miért.

Formálódás:

Aki az étkezésén változtat helyes irányba, annak a teste fogyni fog, viszont formálódni nem. A mozgás és erősítés segítségével szép testalkatra tehetünk szert.

Kalóriaégetés:

A mozgás segít elégetni a kalóriákat, így hatékonyabbá tehetjük a fogyókúránkat.

Egészségmegőrzés:

A mozgás segít karbantartja a testünket, így a szervezetünket. Segít kiválasztani a mérgeanyagokat is.

Lelkimegújulás:

Az, aki heti rendszerességgel azt a mozgásformát végzi, amelyben örömet leli, sokkal kiegyensúlyozottabb és nyugodtabb.

Étkezés:

A mozgás jó hatással van az étkezésre is, hiszen amikor egy-egy edzés alkalmával megközdünk a lerakódott plusz kilókkal, akkor kapjuk a legnagyobb ösztönzést, hogy még jobban ügyeljünk az egészséges étkezésre és a megfelelő mennyiségekre.

EFOP-1.5.3-16-2017-00009

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Ivás:

Aki mozog, az izzad. Aki izzad, az szomjas. Így az edzés napok alkalmával, valószínűleg megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztunk el.

Alvás:

Ha kiedzettük magunkból a napi feszültséget, ingerültséget sokkal könnyebben alszunk és pihentetőbb lesz az alvásunk.

Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalra klikkelve.