

ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Co to w ogóle jest zdrowy styl życia?

Dla wielu ludzi zdrowy styl życia jest tym, czym warto się przejmować. Wiele osób poprzez hasło na temat zdrowego trybu życia rozumie ruch. Warto dążyć do tego, aby mieć zbilansowaną dietę oraz zapewnioną aktywność fizyczną. Dzięki określonym zachowaniom można naprawdę świeżo wyglądać i być w pełni szczęścia.



Dla innych zdrowym trybem życia jest przede wszystkim prawidłowe odżywianie się. Ważne by składniki, które się spożywa były przede wszystkim naturalnego pochodzenia. Dużo warzyw, zbilansowany posiłek, odrobina ziół wspomagają dietę i nie tylko.



Zdrowy styl życia to zarówno ruch, odpowiednia dieta, dobre nastawienie do świata, harmonia ciała jak i duszy, wszystko połączone w całość, dzięki, której możemy lepiej funkcjonować.



Co na tym zyskamy?

Niestety wiele osób zaczynając żyć zdrowym trybem życia poddaje się po jakimś czasie nie widząc efektów. Aby nasz organizm wypłukał się z toksyn, nasza masa mięśniowa zwiększyła się, a dodatkowe kilogramy zniknęły, niestety musimy zainwestować w to sporo czasu. Nie da się z dnia na dzień całkowicie zmienić naszego dotychczasowego stylu życia.



Jednak istnieją dietetycy, którzy pomogą nam spersonalizować posiłki i ich kalorie aby nie przybierać zbędnych kilogramów albo żeby schudnąć. Oprócz diety potrzebujemy również aktywności, którą zapewnią nam aplikacje z ćwiczeniami na telefon, siłownia lub instruktor personalny. Te wszystkie czynniki sprawią, że nasze ciało diametralnie się zmieni i na starsze lata będziemy mieć lepsze zdrowie.



Dzięki prowadzeniu zdrowego trybu życia zyskamy:

- mniejsze ryzyko na choroby (nadciśnienie tętnicze, otyłość, stłuszczenie wątroby) i powikłaniami (cukrzyca, zaburzenie hormonalne, przedwczesny rozwój miażdżycy, które wiążą się z ryzykiem udaru, zawału serca i przedwczesnego zgonu), który coraz powszechniej występuje w naszym społeczeństwie.
- poprawę wyglądu
- więcej energii
- modelowanie sylwetki



Jak się do tego zmotywować?

- pomyśl o efekcie
- znajdź oparcie w innych
- otocz się tym, co zdrowe
- połącz przyjemne z pożytecznym
- zacznij od razu, nie czekaj na „lepszą pogodę” albo „lepszy nastrój”



Aby się zmotywować możemy również obserwować ludzi, którzy nas inspirują albo zacząć od oglądania ćwiczeń na portalach społecznościowych. Poniższe linki do filmików pokazują, że niezależnie od wieku można kontynuować uprawianie sportu.

• <https://www.youtube.com/watch?v=hiKDD5t6ndQ>

• <https://www.youtube.com/watch?v=MtGazzGC2Zo>(Jarosław Skrzyczyński jest najbardziej rozpoznawalnym jeźdźcem konnym w Polsce i pomimo, że ma 42 nadal z zapałem i wielkimi osiągnięciami uprawia tak trudny sport jakim jest jeździectwo)



Dziękuję za uwagę
Emilia Duduś

