

Mai multa miscare in fiecare zi!

Articol de: anca axenia

O viata activa inseamna mai mult decat o ora de sala pe saptamana sau putina topaiala in fata televizorului, imitand miscarile de aerobic. Fii creativa si gaseste metode de a include miscarea in aproape toate activitatile zilnice. Daca faci un efort sustinut de a integra mai multa miscare in activitatile de zi cu zi, intr-un timp destul de scurt te vei obisnui sa te misti mai mult decat o faceai inainte. Iata cateva sugestii:

Mergi pe jos cat mai mult posibil

Parcheaza masina la cateva strazi distanta de locul in care doresti sa ajungi sau mergi pe jos la intalnirile de serviciu din apropierea biroului. De fiecare data cand mergi, incearca sa faci pasi mai mari si sa mergi mai repede decat de obicei. Astfel ritmul cardiac va creste si organismul va fi stimulat sa arda mai multe calorii.

Urca pe scari in loc sa iei liftul

Urca scarile cat de repede poti, iar pentru putina varietate incearca sa incetinesc ritmul si sa urci doua trepte in acelasi timp, ca sa intaresti musculatura picioarelor. In pauzele de la serviciu, urca scarile, fa o tura de cladire sau gaseste oricare alta activitatea care te va determina sa te ridici de pe scaun si sa te misti putin.

Alege cel mai lung drum

De fiecare data cand trebuie sa mergi pe jos undeva, alege cel mai lung drum. Foloseste aceasta tehnica oriunde vrei sa ajungi, chiar daca asta inseamna sa-ti iei un pahar de apa sau sa ajungi la un magazin.

“Supermarket fitness”

La supermarket, transporta-ti singura cumparaturile pana la masina, fara ajutorul unui carucior. Si nu uita... parcheaza masina in cel mai indepartat loc fata de intrarea magazinului.

Stai in picioare

Oricand e posibil, stai in picioare in loc sa stai pe scaun. Statul in picioare arde mai multe calorii decat statul pe scaun! Si acum ca stii acest lucru,

vei oferi cu zambetul pe buze locul persoanelor in varsta in mijloacele de transport in comun.

Scapa de telecomanda

Cand a fost ultima data cand te-ai ridicat de pe canapea ca sa schimbi postul TV? Acum ar fi momentul sa scapi de telecomanda, ca sa faci putina miscare chiar si atunci cand te hotarasti sa te uiti la televizor.

Daca ai o gradina la dispozitie, foloseste-o!

Planteaza flori si ingrijeste-le in timpul primaverii si verii. Gradinaritul te mobilizeaza sa faci o gama foarte larga de miscari, punandu-ti la lucru aproape toti muschii. Daca mai punem la socoteala si faptul ca lucrezi in aer liber, gradinaritul este activitatea perfecta!

Cand faci curat prin casa, exagereaza miscarile, facandu-le mai ample. Sterge geamurile cu miscari largi, formand cercuri mari cu bratul. La fel procedeaza si cu aspiratorul, exagerand miscarile si schimband frecvent mana pentru a antrena la fel ambele brate.

Poate ca aceste sugestii iti par mai degraba mijloace de tortura... dar trebuie sa stii ca putina miscare in plus te va ajuta sa iti pastrezi sanatatea si sa-ti mentii greutatea.

Taguri articol: miscare, scari, Supermarket, gradina,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

