

Nu Inventati Scuze Pentru Lipsa De Exercițiu Fizic

Articol de: Cristina Elekes

Nu trebuie sa mai subliniem faptul ca exercitiile fizice sunt cele mai bune si sigure metode care va ajuta, pe langa o dieta echilibrata, sa scapati de acele kilograme in plus atat de nedorite. Activitatea fizica pune metabolismul in miscare, si in acest fel il obliga sa consume mai multe calorii. Pe langa toate acestea, cu cat exersati fizic mai mult, cu atat mai bine se contureaza procesul de slabire. Asta inseamna ca masa musculara se intareste si creste, cerand organismului dumneavoastra sa pompeze mai mult sange si nutrienti pentru a o pastra sanatoasa. Rezultatul final: chiar si in momente de odihna, corpul dumneavoastra va arde in mod natural mai multe calorii.

Cu toate aceste beneficii vazute cu ochiul liber, majoritatea dintre noi inventeaza scuze peste scuze pentru a scapa de obositoarele exercitii fizice. Logistica este mult prea complicata: trebuie sa ne facem timp, sa ne cumparam echipament, sa gasim o sala si, pe langa toate acestea, sa luptam impotriva monotoniei care acompaniaza, de multe ori, mersul la sala.

Exercitiul fizic este unul dintre cei mai importanti pasi pe care ii puteti face pentru sanatatea dumneavoastra. Faceti-l astazi! In loc sa va relaxati toropiti pe un fototliu cu pisica in brate, mai bine iesiti la o plimbare, mergeti cu cainele sau cu copiii in parc, renuntati la lift. Exercițiu fizic nu inseamna numai acele trei ore saptamanale batute in cuie in care, vreti sau nu vreti, mergeti la sala.

Daca nu aveti echipamentul necesar acasa, sau nu va permiteti sa il cumparati, nu disperati. Un mers in pas sprinten in jurul blocului poate arde o multime de calorii, la fel ca si aspiratul covoarelor. Dati drumul la radio sau ascultati melodia dumneavoastra preferata si incepeti sa dansati. Nu va lasati pacaliti de falsa idee ca "exercitiul fizic" trebuie sa fie meticulous planuit. Exercițiu fizic, inseamna, inainte de toate, a fi activ!

Taguri articol: exercitiu fizic, slabire, metabolism, sanatate,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

