

Timpul si sanatatea

Sunt 1440 de minute in fiecare zi. Incearca sa rezervi 30 din ele pentru exercitii fizice (exercitii de aerobic, exercitii fitness). Exerciitiile regulate sunt foarte importante pentru a avea un corp sanatos, o minte sanatoasa, pentru a pierde din greutate si pentru a putea evita problemele care apar ca urmare a inactivitatii.

Este dovedit ca persoanele active traiesc mai mult dar, si mai importanta este calitatea vietii. Nu mai amana si incepe acum un program de exercitii fizice (exercitii aerobic, exercitii fitness) care impreuna cu o alimentatie sanatoasa sau o dieta, dupa caz, iti vor aduce beneficii incredibile.

30 de minute zilnic de exercitii fizice pot ajuta enorm la mentinerea unei greutati optime, pot preveni boli grave cum ar fi diabetul si ne pot scuti de probleme ale inimii.

Daca aceste exercitii le vei face din placere este mult mai usor ca tu sa ramai motivat si de aceea este foarte important sa alegi un program cu exercitiile cele mai potrivite pentru tine.

Inceperea unui program de fitness-aerobic poate fi una din cele mai bune alegeri pentru tine si sanatatea ta. In primul rand vei vedea o imbunatatire a sanatatii tale generale, vei pierde din greutate si nu in ultimul rand va creste increderea de sine.

Mai intai va trebui sa-ti stabilesti un program cu exercitii fitness si aerobic cu obiective clare, apoi descopera care exercitii iti plac si care nu si indreapta-ti atentia catre cele care iti sunt placute si mai apropiate barierelor tale fizice. Cu trecerea timpului vei observa si modificari pozitive ale barierei fizice.

www.can.ro