

VINTILA DAN – feedback

Voi incepe prin a va povesti cateva lucruri despre mine, numele meu este *Vintila Dan* am 44 ani, sunt casatorit, si am doi copii. Am inceput sa practic sport din copilărie, incepand cu inot, lupte greco-romane si continuand mai apoi cu alpinism.

In ultimii ani am pus pe primul plan familia si job-ul, neglijind exercitiile fizice, acest lucru a dus inevitabil la cresterea greutatii corporale si implicit la periclitarea sanatatii. Am inteles insa ca oricat de multe ti-ai dorii in viata: avere, fama, un fizic perfect, cel mai important e sa fi sanatos, daca avem sanatate si nu renuntam la visele pe care le avem toate celelalte vor venii de la sine. Astfel am luat hotararea majora de a-mi schimba modul de viata, de a duce o viata sanatoasa bazata pe mai multi factori: odihna, nutritie si multa miscare. Modalitatea cea mai simpla si cea mai la indemana pentru a face miscare este aceea de a frecventa o sala de fitness.

Dupa cateva cercetari pe internet si consultari cu diverse persoane din aceasta bransa am ales **Clubul sportiv CAN** din Brasov, atat din motive practice cum ar fi locatia cat si din motive financiare, la ora actuala fiind cea mai avantajoasa alegere.

Impresia făcuta la primul antrenament a fost una placuta, intreg personalul dovedind profesionalism. Sala de asemenea este echipata cu tot ce este necesar in acest sport nelipsind nici un aparat sau accesoriu.

Un alt motiv pentru care am ales **Clubul sportiv CAN** din Brasov a fost organizarea unui concurs numit sugestiv "MARATONUL KILOGRAMELOR", concurs desfasurat pe durata a doua luni care m-a motivat si mai mult.

In timpul acestui concurs, am gasit raspunsuri pentru toate intrebarile la care pana atunci nu gasisem raspuns sau raspunsurile gasite, prin ambiguitatea lor, reuseau sa ridice alte intrebari. Am invatat lucruri noi, cu care nu eram familiarizat si am aprofundat ceea ce cunosteam deja.

Rezultatele si beneficiile exercitiilor fizice nu au intarziat sa apara, in numai doua luni greutatea corporala a scazut cu aproape 10%, respectiv de la 99Kg. printr-un antrenament sustinut - de trei ori pe saptamana, am atins greutatea mult visata de 89 Kg. Prin aceasta reducere de greutate am reusit sa-mi stabilizez tensiunea arteriala - eu fiind etichetat hipertensiv, avand prescris tratament medicamentos, sa elimin acest tratament, si pot acum savura fara teama o ceasca de cafea. De asemenea, am constatat cu placere (de fapt cei de langa mine au constatat) ca noptile sunt mai linistite fara sforait.

In final, doresc sa ii multumesc celui care m-a indrumat, lui *Ciprian*, pentru rabdarea de care a dat dovada pe parcursul celor doua luni.

Cu siguranta voi continua antrenamentele de fitness ca si element complementar al unui stil de viata sanatos, deoarece mai presus de toate este sanatatea si starea de bine.

Spor la treaba tuturor, va doresc un corp sanatos si armonios!

Va multumesc,

Dan Vintila