Движение – это жизнь. Достаточное количество перемещений в сутки способствует повышению иммунитета и обеспечивает здоровую работу всего организма. Нормой суточных перемещений считается 10 км. Если человек не преодолевает такое расстояние в течение дня, это может проявляться в:

- поднятии давления;

- депрессии;

- потере аппетита;

- чрезмерной утомляемости;

- потере прочности костей и т.д.

Что такое фитнес?

Многие сопоставляют фитнес аэробике. На самом же деле, фитнес – это стиль жизни, который включает в себя:

- аэробику;

- занятия с помощью тренажеров;

- силовые упражнения;

- методы калланетики.

Пользу фитнеса прочувствовали на себе множество человек. Занимаясь хотя бы 1 час в день, ваш организм наполняется энергией, которую вы, несомненно, ощутите уже через неделю занятий. Улучшится не только физическое состояние вашего организма, но и эмоциональное. Благодаря тренировкам, вы реже будете уставать, и легче преодолевать физические трудности.

Желающих заниматься фитнесом намного больше тех, кто им занимается. Находится множество отговорок: отсутствие времени, денег и прочее. Некоторые считают, что физически не способны еще чем-либо заниматься после тяжелого рабочего дня. Это абсолютно неверно. Выполнение упражнений способствует наполнению нашего организма энергией. Чем больше вы занимаетесь – тем больше энергии вырабатывает ваш организм.

Когда лучше тренироваться?

Заниматься фитнесом можно как до работы, в обеденный перерыв, либо же после работы. В первом случае вы получите заряд бодрости на весь предстоящий день. Занимаясь после рабочего дня, вы сможете выплеснуть всю негативную энергию в процессе тренировки. Это хорошая эмоциональная разрядка. Известно, что физическая усталость проходит быстрее эмоциональной. Так почему бы не начать заниматься фитнесом прямо сегодня? Ведь, многие из нас, придя домой после незадавшегося рабочего дня, часто срываются на своих близких. Хотя куда эффективнее и разумнее тратить негативную энергию, укрепляя свой организм.

Если у вас финансовые проблемы, всегда можно заниматься в онлайн-режиме. Просматривая бесплатные уроки, вы сможете достичь поставленных результатов.

Проще говоря, если человек хочет чего-то добиться, ни что не сможет стать у него на пути. Целеустремленность – черта успешных. С помощью фитнеса вы будете развивать ее в себе всё больше и больше.

Из вышесказанного можно выделить основные преимущества занятий фитнесом:

- здоровый, полон энергии, организм;

- высокая физическая выносливость;

- эмоциональная разрядка;

- хорошее настроение;

- успешность, благодаря развитой целеустремленности;

- здоровый сон;

- крепкий иммунитет.

Сбалансированное питание и систематические тренировки - залог успеха

Фитнес – это система, которую нельзя нарушать. Составьте себе график тренировок и беспрекословно придерживайтесь его. Главное начать, даже если первое время придется себя заставлять. Со временем, вы влюбитесь в тренировки и не сможете представить себе и дня, не занимаясь.

Любые занятия спортом требуют сбалансированного питания. Но ни в коем случае не стоит путать это с диетой. При занятиях фитнесом должен происходить процесс сжигания жиров для нарастания мышц. Поэтому, так важно избегать без углеводные диеты. Обеспечивать организм углеводами можно с помощью цельно зернового хлеба, круп, фруктов, овощей.

Если вы считаете, что не в силах самостоятельно заниматься и разработать систему питания, запишитесь в фитнес-клуб. Квалифицированный инструктор составит индивидуальную программу занятий и расскажет, какие продукты можно кушать, а какие нежелательно.

Приступая к тренировкам уже сегодня, вы поможете своему организму успешно функционировать, что потом благоприятно скажется на вашем самочувствии.