



JAKĄ WYBRAĆ AKTYWNOŚĆ, ABY EFEKTYWNIIE SCHUDNAĆ?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#), [LETNIE KOLACJE](#) I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Najlepsza aktywność to... REGULARNA!

Wybierz taką aktywność, którą po prostu lubisz...

Nie szukaj takiej, która spala najwięcej kalorii...

Każda aktywność spala kalorie!

To wcale nie jest tak, że jak się odchudzamy to MUSI BYĆ CARDIO....

Kluczem do sukcesu jest po prostu regularność...

Jeśli będziesz "tylko" chodzić na spacer codziennie po godzinie to uwierz, że spalisz więcej kalorii niż na jednym ciężkim treningu tygodniowo do którego się zmuszasz....

Jeśli nigdy nie ćwiczyłeś to nie zakładaj, że nagle zaczniesz ćwiczyć 5 razy w tygodniu, zacznij od jednego treningu tygodniowo, a potem jak uda zrealizować się ten cel dołóż kolejne treningi!)

Jeśli masz więcej czasu w weekendu niż w tygodniu to może warto wtedy poświęcić godzinę tygodniowo?

Oto kilka rad jak zacząć aktywność fizyczną:

1. Zastanów się co lubisz robić i zacznij od tej aktywności.
2. Przejrzyj ofertę lokalnych klubów fitness spróbuj różnych zajęć, może wolisz bardziej statyczny, ale wymagający pilates? A może lubisz się spocić? Albo tańczyć? A może masz problemy z kręgosłupem i warto zacząć od zajęć typu zdrowy kręgosłup?
3. Jeśli wolisz ćwiczyć bez "świadców" to spróbuj treningów w internecie, na youtube jest mnóstwo darmowych treningów i można znaleźć każdy możliwy trening!)
4. Zaangażuj bliską osobę, może łatwiej się Tobie ćwiczy z kimś? Albo spaceruje? I dzięki temu się zmobilizujesz?

5. Próbuj....Nie zakładaj, że coś Ci się nie spodoba póki nie spróbujesz!)

6. Wyznacz sobie nagrodę, może za każdy trening odkładaj 5 złotych, a potem kup sobie wymarzoną rzecz? :)

Triki na zwiększenie aktywności

1. Zamiast windy wybierz schody!
2. Wsiądź przystanek wcześniej, jeśli jeździsz komunikacją miejską.
3. Zaparkuj dalej niż zaraz pod domem, podobnie pod miejscem pracy czy robiąc zakupy.
4. Rozmawiając przez telefon czy przeglądając telefon zacznij... chodzić! :)
5. Staraj się wybierać drogę bardziej "na około" nawet wyrzucając śmieci czy wychodząc z psem...
6. Staraj się robić codziennie 6 tysięcy kroków, świetnie motywują zegarki z krokomierzem na rękę czy liczenie kalorii na telefonie! :)
7. Spontaniczna aktywność fizyczna to częsta aktywność u osób szczupłych... Szczególnie tej "drugiej połowy" co wyrzuca śmieci, chodzi z psem, dzieckiem na spacer... Niby nic, a jednak kalorie też są spalane! :)
8. Jak czekasz na ugotowanie się wody na kawę czy herbatę, czy na kawę to ... chodź po domu! :)