



Aki legalább heti kétszer negyven percen át közepesen intenzíven, de folyamatosan mozognak, azok már ezzel szinten tarthatják testük fizikai állapotát. Ha egy felnőtt ember testsúlya 20%-kal meghaladja a normális felső értéket, azzal a különböző betegségek kialakulásának a valószínűsége erősen megnövekszik.

Súlyos elhízás esetén a várható életkor akár felére is csökkenhet a normál súlyú emberekéhez képest. Bár, általában mindenki úgy hiszi, ez a tény rá nem vonatkozik! A normálhoz közeli testsúly nemcsak újra normalizálja, javítja a közérzetet, de csökkenthetőek a stresszes életmód következményei is a testre, növekszik a koncentrációs készség, mert az agyműködés is intenzívebbé válik, növekszik a munkavégzés hatékonysága, mert a normál testsúlyú ember sokkal kevésbé fáradékony.

A normális intenzitású, egészséges anyagcsere nemcsak megfiatalítja az embert, de a méreganyagok is gyorsabban hagyják el a szervezetet, így kevésbé terhelik, mérgezik. Tény, hogy minden egyes forint, melyet a sportolásra költünk, 3–4-szeres pénzt takarít meg nekünk. Bizonyos jövedelmi szint fölött a választás lehetősége eleve adott, ha valaki a létminimumnál többől él havonta, akkor már tehet valamit egészségéért.

Erre van egy nagyon jó példa, hogy a probléma nem új keletű, az emberi gyengeség és lustaság mindig is oka volt betegségeknek, rövidebb életnek. Aki nem tervez előre, nem gondoskodik egészségéről hosszú távon, az rövidtávon is veszít. Az egész élet komplexen kevésbé lesz hatékony és élvezhető, minden kiló felesleggel. Egy felmérés szerint, heti csak háromszor 20 perc kardiovaszkuláris mozgással is, mint amilyen az aerobic, összekötve heti két lazítással, amire legjobb megoldás a jóga, és máris a minimális lépést megtettük egészségünk megőrzéséért.

A kidolgozott sportformák arra szolgálnak, s annyiban térnek el a hagyományos mozgástól, hogy rövidebb idő alatt, koncentráltan és az izmokat, ízületeket kímélve tudjunk fittek maradni, még ha rohanunk is egész nap. Valóban, még a legelfoglaltabb ember életében is szükséges ennyi időt szakítani a fittség megszerzésére, fenntartására. Viszont, abban az esetben, ha kilókat is akarunk leadni, ennyi még kevésnek bizonyul.

A lustaság miatt számtalan nyakatekert készüléket és vegyszert kitaláltak már. „Ön a tévé előtt ülve fogyhat.” Nos, az igazság az, hogy az ilyen találmányokat nem hiába olyan emberek használták eredetileg, akik naponta eleve sokat edzettek. Az úrhajósok, akiken tesztelték ezeket az eszközöket, jó kondíciójú, egészséges és egészségesen táplálkozó emberek. Nos, képzeljük el, hogy mi történik, ha a súlyfelesleggel, mérgeanyagokkal teli zsírszövetekkel megterhelt, edzetlen, nem ellenálló és gyulladásra emiatt a leginkább hajlamos izmokat ilyesminek tesszük ki. Lehet készülékeket használni, de egészséges táplálkozás és hagyományos, megfelelően gyakorolt sport mellett, nem helyette.

Egy legkisebb, heti edzésterv például a következőkből állhat, ha mindössze kondiban akarunk maradni:



Heti 3–szor 20 perc aerobic edzés. Ha kilókat is szeretnénk leadni, akkor legalább 3x30 percet kell aerobikozni. Heti 2 alkalom nyújtógyakorlatok és lazább mozgásfajták is részei ezen kívül a tervnek. Ez lehet biciklizés, vagy görkorcsolya, sőt még séta is, a lényeg az, hogy mozogjunk normális mértékben.

A mozgás ugyanis a mozgásra képes élőlények számára létfontosságú funkció. A különbözőfajta élő szervezetek számára a mozgásszükséglet más és más, de szükséges. Ha egy mozgásra képes élőlényt megakadályozunk a mozgásban (pl. rövid láncra kötve tartjuk a kutyát vagy éjjelente icipici helyre zárjuk pl. a szomszédok miatt, akkor kutyánk izmai elsatnyulnak, egyenetlenné és botladozóvá válik a járása, meghízik és feleannyi ideig él, mintha egészségesen szaladgálhatott volna!)

Hasonlóképpen az emberi szervezet számára is nélkülözhetetlen a napi egészséges szintű mozgás. Az emberi szervezet megfelelő fejlődéséhez és működéséhez, az egészséghez stábilgyensúlyt adó edzettséget kell kialakítani. Ehhez jelentős, megfelelő idejű és intenzitású mozgásra és testedzésre van szükségünk.

Ha az életvitelünk olyan, hogy mozgás és edzés lehetőségünk, mozgásterünk nagyon kicsi, vagy megszűnik, akkor egyre nehezebben kerülhetők el a különféle mentális problémák is, pl. a teherbíró képesség, konfliktuskezelés, problémamegoldó készség hiánya. Emellett a nagyon mozgásszegény életmód miatt szervi, anatómiai elváltozással járó betegségek is kialakulnak:

- **magas vérnyomás,**
- **mozgásszervi betegségek,**
- **elhízás.**

Jelenleg az emberek nagyon nagy hányadának, a fiataloknak különösen, kétféle munkavégzésre nyílik csak lehetőségük: ülő –és állómunkára. Mindkettő nagyrészt állandóan, megszakítások nélkül egész nap folyik. Ennek a hátrányai kikerülhetetlenül bizonyos egészségügyi problémák. A munkások betegségei tipikusak: visszér, gerincproblémák, krónikus fejfájás, daganatok... mind visszavezethetőek az embertelenül szervezett kényszerű monotonításra a munkában.

Sokan fogaskerekek vagyunk, akik nem mozoghatnak egészséges szinten a nap legnagyobb részében.

Mert mi is történik:

Munkaidőnket 1 négyzetméteren belül töltjük. Munka előtt a kialvatlanságtól, munka után a fáradtságtól csak arra van erőnk, hogy egy helyben ülve –állva utazzunk munkahelyünkre és haza. Azok az emberek, akiknek a munkája több mozgásból áll, könnyebben megvalósíthatják az egészséges munkavégzést. Még akkor is, ha a legrövidebb munkát végzik, ám az több mozgással jár. Aki nagyon helyhez kötött a munkájában, annak alapvető joga, hogy rendszeresen megtornáztathassa, nyújthassa izmait. Ezért ha az Ön munkája is ilyen, a következőket teheti

1. Fél –egy óránként egy percet, töltsön izmai nyújtásával, mozgásával, feje, nyaka, lábai tornáztatásával.
2. Ha ki kell mennie, ne halogassa –tartogassa, hanem menjen.
3. Ha csak lehet és megoldható, még ha nagyon fáradt is, legalább hazafelé egy megállóval hamarabb szálljon le és gyalogoljon haza. Ez már nagyon sokat jelenthet.
4. Táplálkozzon lehetőség szerint minél egészségesebben és igyon sok folyadékot.

A rendszeres, megfelelő mennyiségű sportolás hatására az edzettség és fittség biztosítva van.

A fittség sokak számára csak izmosságot, csinoságot jelent, pedig a teljes fitness gyakorlatilag a teljesen egészséges állapotot jelenti. A fittség annyit tesz, hogy a testünket a lehető legjobban munkára kész állapotban tartjuk. A fitt ember fizikai és szellemi munka terén is jobban képes a hatékony és tartós eredmény elérésére, mert testi-lelki egészsége kiegyensúlyozott és stabil. Minél stabilabb az emberben az egyensúly, testi, lelki és szociális értelemben ugyancsak, annál tartósabb az ember egészsége is.

A rendszerességen van a hangsúly, a szabályozott idejű és intenzitású testedzés nagymértékben biztosítja, hogy ez az egyensúly valóban stabil legyen. A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás biztosítja a jobb állóképességet és energiát, a könnyebb, valamint tudatosabb stressz kezelést, a határozottságot, a döntési képességet is megnöveli.

A sport elősegíti a testi-lelki harmóniát, mert csökkenti a depresszió, a hipochondria és a szorongás esélyét és ha ezek megvannak, javulni fognak. A nagyobb szellemi koncentrációs képesség és kitartás is a sport eredménye. A sport növeli a biztonságérzetet, az önbecsülést és önbizalmat is. Vonzóbb és karcsúbb test pedig az egész én tudatra komplex hatással van.

Erősebb lesz sportolás hatására az aktív izomzat és a csontrendszer. A sportot viszont mindig kímélően és túlzások nélkül kell végezni, és a bemelegítésnek, valamint a levezető gyakorlatoknak nem szabad elmaradnia. A sport, sportolás késlelteti a csonttrikulást, lelassítja az öregedési folyamatot is.

Aki sportol, nyugodtabban és mélyebben alszik. Ezáltal Ön időt takarít meg, mert a pihenséghez kevesebb alvás is elég lesz.

Sport, sportolás hatására jobb lesz az emésztés, ritkább a székrekedés, és kevesebbet fog fájni a háta. A sport, egészséges táplálkozással együtt, rendszeresen és egészséges mértékben végezve a szív –érrendszeri, mozgásszervi és a daganatos és elhízással járó betegségek megelőzésében is kulcsfontosságú. A testtartás problémái sporttal a legnagyobb mértékben javíthatóak, s akiknek kifejezett tartásproblémáik vannak, azoknak a legjobb tartásjavító sport pl. az úszás. A sportolás mint közösségi tevékenység a társas kapcsolatokat élénkíti.

Soha nem késő fitté válni, valamint az is igaz, hogy a fittség fontos szemponttá válik, ahogy idősödik a szervezet.



Nagyon sok, az öregedési folyamathoz köthető panasz: ízületi merevség, súlygyarapodás ugrásszerűen magas testzsír értékkel, a szellemi és fizikai fáradékonyság, csontritkulás, vérzsír érték növekedése, sok más baj mellett megelőzhető a rendszeres, tudatos, egyénre szabott edzéstervvel, sportolással. A kondicionált állapotú izmok és az erős és jól működő szív kiemelten fontos a kisebb egészségi panaszok megelőzésében és segíthet megelőzni a nagyobb, tartós betegségek kialakulását is.

A magas vérnyomás, szívbetegség és keringési zavarok, a csontritkulás sokkal kevésbé fenyegeti a rendszeresen sportolókat. Változatos és érdekes testedzéssel, amelyben a társaság is öröm forrása, nagyon sokat tehetünk anélkül, hogy nyúgnak éreznénk. A sérülések és az egyéb ártalmak úgy kerülhetőek el, ha a fokozatosság és a rendszeresség az alap, emellett a megfelelő bemelegítés és a fokozott sport után levezető gyakorlatokat is végzünk.

A nekünk megfelelő sport megválasztásakor figyelembe kell venni az eddigi életvitelünket is, de törekedni kell napi 10–30 perc sportjellegű testedzést elvégezni. Akár úgy is sportolhatunk, hogy „észre sem vesszük”: a háztartási munkák legnagyobb része és a gyalogos bevásárlás (két egyforma nagy szatyor cipelése egyenletes tempóban gyalog) felér a legkomolyabb edzéssel, súlyemeléssel egybekötve. Egyenes gerinccel, hajolás helyett lábaink behajlításával mozogva a mindennapi tevékenységek is sporttá válnak!

Az egyes életkorokban jelentkező állapotok határai sokszor elmosódnak az életkörülmények, az öröklött és a megszerzett képességek miatt, ezért legtöbbször a kronológiai életkor helyett a biológiai életkor figyelembe vétele sokkal jobban jellemzi az embert. Gyakran egy egészségesen élő és sokat mozgó hatvan éves ember szervezete is jobb állapotban tud lenni egy egészségtelen életmódot folytató húszévesénél!

A legtöbb ember ezért akar sportolni: le akar fogyni. Ez csak a mozgás megszeretésével lesz tartós állapot. A mozgás, sportolás akkor öröm és nem büntetés, ha formája, stílusa igazán hozzánk való, és ami nagyon fontos, úgy érezzük, önmagunkat, érzéseinket, a bennünk lévő ki nem mondott feszültségeket éljük ki általa. Sokszor gátolt, visszahúzódó embereknél óriási javulás érhető el küzdősportokkal. A sport, helyesen megválasztva kulcs az egészséges lélekekhez is.

Aki nem szeret lemondani a filmnézésről, az a tévé előtt is nyugodtan végezzen gyakorlatokat.

Ahogy a táplálkozás, úgy a mozgás is össze tud kapcsolódni tudatalattinkban a tévéléssel, s azon vesszük észre magunkat, hogy a videózás nem az igazi, ha nem mozgunk közben.

Ne akarjon senki hirtelen eredményeket elérni a sportolással, ha már a szervezet sok évig, évtizedig tunyaságban tompult. Türelemmel kell lenni testünkkel szemben, a fokozatosság és az egészségi állapotunknak leginkább megfelelő mozgásforma betartása alapvetően fontos. Ha a vágyaink eléréséhez két év kell egészségesen, akkor két év. Az egészség kell, hogy legyen a cél.

Sportolási tippek elfoglalt emberek számára

Aki legalább heti kétszer negyven percen át közepesen intenzíven, de folyamatosan mozognak, azok már ezzel szinten tarthatják testük fizikai állapotát.

Ha egy felnőtt ember testsúlya 20%-kal meghaladja a normális felső értéket, azzal a különböző betegségek kialakulásának a valószínűsége erősen megnövekszik. Súlyos elhízás esetén a várható életkor akár felére is csökkenhet a normál súlyú emberekéhez képest. Bár, általában mindenki úgy hiszi, ez a tény rá nem vonatkozik! A normálshoz közeli testsúly nemcsak újra normalizálja, javítja a közérzetet, de csökkenthetőek a stresszes életmód következményei is a testre, növekszik a koncentrációs készség, mert az agyműködés is intenzívebbé válik, növekszik a munkavégzés hatékonysága, mert a normál testsúlyú ember sokkal kevésbé fáradékony. A normális intenzitású, egészséges anyagcsere nemcsak megfiatalítja az embert, de a mérgeanyagok is gyorsabban hagyják el a szervezetet, így kevésbé terhelik, mérgezik. Tény, hogy minden egyes forint, melyet a sportolásra költünk, 3–4-szeres pénzt takarít meg nekünk. Bizonyos jövedelmi szint fölött a választás lehetősége eleve adott, ha valaki a létminimumnál többit él havonta, akkor már tehet valamit egészségéért.

Erre van egy nagyon jó példa, hogy a probléma nem új keletű, az emberi gyengeség és lustaság mindig is oka volt betegségeknek, rövidebb életnek. Aki nem tervez előre, nem gondoskodik egészségéről hosszú távon, az rövidtávon is veszít. Az egész élet komplexen kevésbé lesz hatékony és élvezhető, minden kiló felesleggel. Egy felmérés szerint, heti csak háromszor 20 perc kardiovaszkuláris mozgással is, mint amilyen az aerobic, összekötve heti két lazítással, amire legjobb megoldás a jóga, és máris a minimális lépést megtettük egészségünk megőrzéséért.

A kidolgozott sportformák arra szolgálnak, s annyiban térnek el a hagyományos mozgástól, hogy rövidebb idő alatt, koncentráltan és az izmokat, ízületeket kímélve tudjunk fittek maradni, még ha rohanunk is egész nap. Valóban, még a legelfoglaltabb ember életében is szükséges ennyi időt szakítani a fittség megszerzésére, fenntartására. Viszont, abban az esetben, ha kilókat is akarunk leadni, ennyi még kevésnek bizonyul.

A lustaság miatt számtalan nyakatekert készüléket és vegyszert kitaláltak már. „Ön a tévé előtt ülve fogyhat.” Nos, az igazság az, hogy az ilyen találmányokat nem hiába olyan emberek használták eredetileg, akik naponta eleve sokat edzettek. Az úrhajósok, akiken tesztelték ezeket az eszközöket, jó kondíciójú, egészséges és egészségesen táplálkozó emberek. Nos, képzeljük el, hogy mi történik, ha a súlyfelesleggel, mérgeanyagokkal teli zsírszövetekkel megterhelt, edzetlen, nem ellenálló és gyulladásra emiatt a leginkább hajlamos izmokat ilyesminek tesszük ki. Lehet készülékeket használni, de egészséges táplálkozás és hagyományos, megfelelően gyakorolt sport mellett, nem helyette.

Egy legkisebb, heti edzésterv például a következőkből állhat, ha mindössze kondiban akarunk maradni:

Heti 3–szor 20 perc aerobic edzés. Ha kilókat is szeretnénk leadni, akkor legalább 3x30 percet kell aerobikozni. Heti 2 alkalom nyújtógyakorlatok és lazább mozgásfajták is részei ezen kívül a tervnek. Ez lehet biciklizés, vagy görkorcsolya, sőt még séta is, a lényeg az, hogy mozogjunk normális mértékben. A mozgás ugyanis a mozgásra képes élőlények számára létfontosságú funkció. A különbözőfajta élő szervezetek számára a mozgásszükséglet más és más, de szükséges. Ha egy mozgásra képes élőlényt megakadályozunk a mozgásban (pl. rövid láncra kötve tartjuk a kutyát vagy éjjelente icipici helyre zárjuk pl. a szomszédok miatt, akkor kutyánk izmai elsatnyulnak, egyenetlenné és botladozóvá válik a járása, meghízik és feleannyi ideig él, mintha egészségesen szaladgálhatott volna!) Hasonlóképpen az emberi szervezet számára is nélkülözhetetlen a napi egészséges szintű mozgás. Az emberi szervezet megfelelő fejlődéséhez és működéséhez, az egészséghez stabilitást adó edzettséget kell kialakítani. Ehhez jelentős, megfelelő idejű és intenzitású mozgásra és testedzésre van szükségünk. Ha az életvitelünk olyan, hogy mozgás és edzés lehetőségünk, mozgásterünk nagyon kicsi, vagy megszűnik, akkor egyre nehezebben kerülhetők el a különféle mentális problémák is, pl. a teherbíró képesség, konfliktuskezelés, problémamegoldó készség hiánya. Emellett a nagyon mozgásszegény életmód miatt szervi, anatómiai elváltozással járó betegségek is kialakulnak: magas vérnyomás, mozgásszervi betegségek, elhízás. Jelenleg az emberek nagyon nagy hányadának, a fiataloknak különösen, kétféle munkavégzésre nyílik csak lehetőségük: ülő –és állómunkára. Mindkettő nagyrészt állandóan, megszakítások nélkül egész nap folyik. Ennek a hátrányai kikerülhetetlenül bizonyos egészségügyi problémák. A munkások betegségei tipikusak: visszér, gerincproblémák, krónikus fejfájás, daganatok... mind visszavezethetőek az embertelenül szervezett kényszerű monotonításra a munkában. Sokan

fogaskerekek vagyunk, akik nem mozoghatnak egészséges szinten a nap legnagyobb részében. Mert mi is történik: Munkaidőnket 1 négyzetméteren belül töltjük. Munka előtt a kialvatlanságtól, munka után a fáradtságtól csak arra van erőnk, hogy egy helyben ülve –állva utazzunk munkahelyünkre és haza. Azok az emberek, akiknek a munkája több mozgásból áll, könnyebben megvalósíthatják az egészséges munkavégzést. Még akkor is, ha a legrimitívebb munkát végzik, ám az több mozgással jár. Aki nagyon helyhez kötött a munkájában, annak alapvető joga, hogy rendszeresen megtornáztathassa, nyújthassa izmait. Ezért ha az Ön munkája is ilyen, a következőket teheti:

- Fél –egy óránként egy percet, töltsön izmai nyújtásával, mozgatásával, feje, nyaka, lábai tornáztatásával.
- Ha ki kell mennie, ne halogassa –tartogassa, hanem menjen.
- Ha csak lehet és megoldható, még ha nagyon fáradt is, legalább hazafelé egy megállóval hamarabb szálljon le és gyalogoljon haza. Ez már nagyon sokat jelenthet.
- Táplálkozzon lehetőség szerint minél egészségesebben és igyon sok folyadékot.

A rendszeres, megfelelő mennyiségű sportolás hatására az edzettség és fittség biztosítva van.

A fittség sokak számára csak izmosságot, csinoságot jelent, pedig a teljes fitness gyakorlatilag a teljesen egészséges állapotot jelenti. A fittség annyit tesz, hogy a testünket a lehető legjobban munkára kész állapotban tartjuk. A fitt ember fizikai és szellemi munka terén is jobban képes a hatékony és tartós eredmény elérésére, mert testi-lelki egészsége kiegyensúlyozott és stabil. Minél stabilabb az emberben az egyensúly, testi, lelki és szociális értelemben ugyancsak, annál

tartósabb az ember egészsége is. A rendszerességen van a hangsúly, a szabályozott idejű és intenzitású testedzés nagymértékben biztosítja, hogy ez az egyensúly valóban stabil legyen.

A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás biztosítja a jobb állóképességet és energiát, a könnyebb, valamint tudatosabb stressz kezelést, a határozottságot, a döntési képességet is megnöveli.

A sport elősegíti a testi-lelki harmóniát, mert csökkenti a depresszió, a hipochondria és a szorongás esélyét és ha ezek megvannak, javulni fognak. A nagyobb szellemi koncentrációs képesség és kitartás is a sport eredménye. A sport növeli a biztonságérzetet, az önbecsülést és önbizalmat is. Vonzóbb és karcsúbb test pedig az egész én tudatra komplex hatással van.

Erősebb lesz sportolás hatására az aktív izomzat és a csontrendszer. A sportot viszont mindig kímélően és túlzások nélkül kell végezni, és a bemelegítésnek, valamint a levezető gyakorlatoknak nem szabad elmaradnia. A sport, sportolás késlelteti a csonttrikulást, lelassítja az öregedési folyamatot is.

Aki sportol, nyugodtabban és mélyebben alszik. Ezáltal Ön időt takarít meg, mert a pihentéshez kevesebb alvás is elég lesz.

Sport, sportolás hatására jobb lesz az emésztés, ritkább a székrekedés, és kevesebbet fog fájni a háta.

A sport, egészséges táplálkozással együtt, rendszeresen és egészséges mértékben végezve a szív –érrendszeri, mozgásszervi és a daganatos és elhízással járó betegségek megelőzésében is kulcsfontosságú. A testtartás problémái sporttal a legnagyobb mértékben javíthatóak, s akiknek kifejezett tartásproblémáik vannak, azoknak a legjobb tartásjavító sport pl. az úszás. A sportolás mint közösségi tevékenység a társas kapcsolatokat élénkíti.

Soha nem késő fitté válni, valamint az is igaz, hogy a fittség fontos szemponttá válik, ahogy idősödik a szervezet.

Nagyon sok, az öregedési folyamathoz köthető panasz: ízületi merevség, súlygyarapodás ugrásszerűen magas testzsír értékkel, a szellemi és fizikai fáradékonyság, csontritkulás, vérzsír érték növekedése, sok más baj mellett megelőzhető a rendszeres, tudatos, egyénre szabott edzéstervvel, sportolással. A kondicionált állapotú izmok és az erős és jól működő szív kiemelten fontos a kisebb egészségi panaszok megelőzésében és segíthet megelőzni a nagyobb, tartós betegségek kialakulását is. A magas vérnyomás, szívbetegség és keringési zavarok, a csontritkulás sokkal kevésbé fenyegeti a rendszeresen sportolókat. Változatos és érdekes testedzéssel, amelyben a társaság is öröm forrása, nagyon sokat tehetünk anélkül, hogy nyűgnek éreznénk. A sérülések és az egyéb ártalmak úgy kerülhetőek el, ha a fokozatosság és a rendszeresség az alap, emellett a megfelelő bemelegítés és a fokozott sport után levezető gyakorlatokat is végzünk.

A nekünk megfelelő sport megválasztásakor figyelembe kell venni az eddigi életvitelünket is, de törekedni kell napi 10–30 perc sportjellegű testedzést elvégezni. Akár úgy is sportolhatunk, hogy „észre sem vesszük”: a háztartási munkák legnagyobb része és a gyalogos bevásárlás (két egyforma nagy szatyor cipelése egyenletes tempóban gyalog) felér a legkomolyabb edzéssel, súlyemeléssel egybekötve. Egyenes gerinccel, hajolás helyett lábaink behajlításával mozogva a mindennapi tevékenységek is sporttá válnak!

Az egyes életkorokban jelentkező állapotok határai sokszor elmosódnak az életkörülmények, az öröklött és a megszerzett képességek miatt, ezért legtöbbször a kronológiai életkor helyett a biológiai életkor figyelembe vétele sokkal jobban jellemzi az embert. Gyakran egy egészségesen élő és sokat mozgó hatvan éves ember szervezete is jobb állapotban tud lenni egy egészségtelen életmódot folytató húszévesénél!

A legtöbb ember ezért akar sportolni: le akar fogyni. Ez csak a mozgás megszeretésével lesz

tartós állapot. A mozgás, sportolás akkor öröm és nem büntetés, ha formája, stílusa igazán hozzánk való, és ami nagyon fontos, úgy érezzük, önmagunkat, érzéseinket, a bennünk lévő ki nem mondott feszültségeket éljük ki általa. Sokszor gátolt, visszahúzódó embereknél óriási javulás érhető el küzdősportokkal. A sport, helyesen megválasztva kulcs az egészséges lélekhez is.

Aki nem szeret lemondani a filmnézésről, az a tévé előtt is nyugodtan végezzen gyakorlatokat. Ahogy a táplálkozás, úgy a mozgás is össze tud kapcsolódni tudatalattinkban a tévézéssel, s azon vesszük észre magunkat, hogy a videózás nem az igazi, ha nem mozgunk közben.

Ne akarjon senki hirtelen eredményeket elérni a sportolással, ha már a szervezet sok évig, évtizedig tunyaságban tompult. Türelemmel kell lenni testünkkel szemben, a fokozatosság és az egészségi állapotunknak leginkább megfelelő mozgásforma betartása alapvetően fontos. Ha a vágyaink eléréséhez két év kell egészségesen, akkor két év. Az egészség kell, hogy legyen a cél.