

Bądź AKTYWISTĄ na co dzień

Możesz zostać Aktywistą bez odjazdowych gadżetów i karnetu na siłownię. Nawet nie musisz być typem sportowca (wyjście na spacer z psem, noszenie zakupów, wchodzenie po schodach nawet odkurzanie to też akcje godne miana aktywisty!

Zdziwiony? Zdradzimy ci kilka sprawdzonych sposobów. Na początek przyłóż się do sprzątnia, wynoszenia śmieci, spaceru. Odstaw wszystkie cuda techniki, które wykonują robotę za ciebie. Zamiast pozwalać super robotom na marnowanie prądu, a czterokołowcom na spalanie resztek ropy naftowej i podgrzewanie naszej planety, sam spalaj zbędne kalorie - czysto, tanio i ekologicznie.

Dobra rada - chodź pieszo, gdzie tylko się da. Własne nogi to skuteczny i tani środek transportu Aktywisty. Nie musisz mieć nowoczesnego sprzętu, czy inwestować w siłownię. Możesz nachodzić się do woli za darmo. Twój najważniejszy silnik, czyli serce, na pewno będzie ci za to wdzięczne.

Jeśli do tej pory byłeś raczej Minimalistą niż Aktywistą, nie próbuj od razu robić za wiele, bo skończy się to tylko bólem mięśni i zniechęceniem. Krok po kroku zwiększaj swoją codzienną aktywność fizyczną, aż w końcu twój organizm sam będzie domagał się kolejnej porcji ruchu. Namów swoich znajomych, aby dotrzymywali ci towarzystwa.

Odpoczynek tylko aktywny

Po co komu być aktywnym? Przecież bieganie po parku w spoconym dresie to tzw. obciach. Biegać bez sensu w kółko? Porażka. Lepiej posiedzieć na czacie lub obejrzeć ulubiony serial. Wolisz domowe ciepłko i wirtualny świat? Kto z nas tego nie lubi?

Ale pamiętaj, ta sama frajda, co czacik i googlik, tylko zdrowsza. A przy okazji może totalnie odmienić twój wygląd i samopoczucie. Oko ci zabłyśnie, pierś nabierze powabu, łydka wysmukleje. Podoba ci się ta wizja? To nie jest trudne! Bądź aktywny, to się naprawdę opłaca!

Jeżeli natomiast lubisz prace zespołowe, a czas bez twoich przyjaciół uważasz za stracony wybierz kosz, siatkę, kopanie piłki itp. Gry i zabawy towarzyskie.

Rób wszystko, co przyjdzie ci do głowy (w granicach rozsądku), byle rozruszać sztywne kości. Opcja dla ambitnych - przynajmniej 60 minut ruchu codziennie. Jeśli szybko się męczysz podziel to na dwa razy po 30 minut, ale nawet już tylko 30 minut systematycznego codziennego wysiłku powinno przynieść dobre efekty. Po kilku takich sesjach poczujesz, że serducho nie wali już jak młot pneumatyczny. To znak, że twoja forma rośnie. Pamiętaj, żeby ją TRZYMAĆ!