**CO NA TYM ZYSKAMY?**

 **Niestety wiele osób zaczynając żyć zdrowym trybem życia poddaje się po jakimś czasie nie widząc efektów**.

Nie da się z dnia na dzień całkowicie zmienić naszego dotychczasowego stylu życia.

Jednak istnieją dietetycy ,którzy pomogą nam dobrać odpowiednie posiłki i ich kalorie ,aby nie przybierać zbędnych kilogramów ,albo żeby schudnąć.

 Oprócz diety potrzeba również aktywności, którą zapewnia nam aplikacje z ćwiczeniami na telefon, siłownia lub instruktor personalny.

 Dzięki prowadzeniu zdrowego trybu życia zyskujemy:

-mniejsze ryzyko na choroby(otyłość, nadciśnienie tętnicze) z powikłaniami (cukrzyca, przedwczesny rozwój miażdżycy, które wiążą się z ryzykiem udaru, zawału serca),

-poprawę wyglądu,

-więcej energii,

-modelowanie sylwetki.

Jak się do tego motywować?

- pomyśl o efekcie

- znajdź oparcie w innych

-otocz się tym, co zdrowe

-połącz przyjemne z pożytecznym

 -zacznij od razu ,nie czekaj na "lepszą pogodę", albo "lepszy nastrój".

 Aby się zmotywować możemy również obserwować ludzi, którzy nas inspirują,

albo zacząć od oglądania ćwiczeń na portalach społecznościowych.

 Kochani coś dla ciała, duszy-SIEBIE.

wych.J.Hume