

Trening wyszczuplaj...cy sylwetk™

Wakacje si™ sko„czy„y, a razem z nimi czas, kiedy pozwala„y„my sobie na zbyt wiele. Na urlopie na pewno nie bieg„a„ codziennie na si„owni™. Do tego nie raz zdarzy„o ci si™ si™gn„.„ po kie„bask™ z grilla, soczystego hamburgera albo du„e lody. By„ mo„e teraz odczuwasz efekty tej wakacyjnej diety... Najwy„szy czas wr„oci„ do normy. Zanim jednak przestawisz sw„ organizm na stare tory, musisz opracowa„ strategię™. Nie od razu twoje cia„o za„apie dawny rytm. Po pierwsze musisz wr„oci„ do systematycznej aktywno„ci fizycznej, a po drugie wdro„y„ zdrow„ diet™ opart„ na warto„ciowych posi„kach jedzonych bez po„piechu. Trenerzy personalni radz„, by nie ogranicza„ si™ tylko do jednego rodzaju treningu. Najlepiej po„,„czy„ elementy charakterystyczne dla treningu kardio z „wiczeniami z treningu si„owego. Je„li przed urlopem biega„a„ na si„owni™ 5 razy w tygodniu, z pewno„ci„ po okresie b„ogiego lenistwa trudno b™dzie ci si™ wdro„y„ w taki sam rytm. Poza tym zbyt intensywny trening po czasie bierno„ci mo„e zaowocowa„ kontuzjami, w najlepszym wypadku zakwasami. Rozgrzewaj si™ wi™c powoli, liczb„ trening„w ogranicz do 3 i nie wymagaj od siebie na pocz„tku zbyt wiele. Powr„o„ do pi™knej sylwetki zapewnisz sobie nie tylko si„,„ mi„ni, ale tak„e si„,„ woli. Twoja dieta musi by„ rozs„dna i konsekwentna. Zerwij z wakacyjnymi na„ogami - p„nym „niadaniem i wieczornym podjadaniem, zrezygnuj ze s„odyczy i kalorycznych napoj„w. Skomponuj jad„ospis tak, by regularnie dostarcza„ sobie wszystkich niezb™dnych warto„ci od„ywczych. Tym bardziej, „e zbli„a si™ jesie„, wi™c tw„o„j ospa„y organizm b™dzie potrzebowa„, sporej dawki energii. Jedz cz„„ciej, ale mniejsze porcje - najlepiej 5 razy dziennie. Nie zapominaj o owocach i warzywach. Z pewno„ci„ masz „wiadomo„, „e dobrze dobrane posi„ki podawane o ustalonych porach to nawet wi™ksza cz„s„ sukcesu ni„ wyciskanie si„dmych pot„w na si„owni.

About the Author

Autor: Katarzyna

Source: <http://saska-fitness.pl>