Добрый день!

Сегодня мы заканчиваем разговор о пользе хорошей физической активности. Напоминаем, что малоподвижный образ жизни приводит ко многим болезням. И что очень простая мера – ходьба или любая другая активность

2-2.5 часа в неделю – принесет пользу. Мы предостерегали о том, что начинать надо постепенно, а при некоторых серьезных состояниях следует воздержаться.

Но зачастую мы и понимаем, и хотим, но находятся те или иные отговорки, которые мешают нам стать физически активными. Нет времени, кроссовок или накопилась усталость. Что делать?

Ну, во- первых, еще раз подумать и поверить, что двигаться - крайне полезно. Если ваша мотивация не настолько сильна, почитайте эти и другие материалы еще раз. И скажите себе, что для вас сейчас - это один из приоритетов. Не приобретение нового пылесоса, не выбор детского сада, а изменение вашего ритма жизни. Это важно, очень важно.

От психологов вы знаете, что все определяет отношение к какому - то делу, вопросу, проблеме. Итак, вы уже определились, что это для вас важно. Дальше - поверьте: двигаться - это не наказание, это удовольствие. Полезно, и очень скоро будет приятно. Поэтому, если стоит выбор поехать (недалеко) на машине или пойти пешком- выберите второе. Не нервничайте, если не работает лифт, или машину приходится припарковать далеко. Попробуйте не ждать автобус, и вы увидите, что времени на пару-тройку остановок вы затратите столько же, если пойдете пешком.

Начните с малого. 10-15 минут, пару-тройку кварталов. Не ставьте себе трудных задач. Постепенно, в хорошую погоду, любимым маршрутом. И самое главное- ни в коем случае себя не ругайте, если сегодня вам ходить не захотелось. Вы же ходили (крутили велосипед, пешком шли на работу) 2 раза на прошлой неделе, и вы -молодец!

А еще есть наушники с книгой и музыкой, подруга или друг, с которым потом можно кофейку попить и поболтать. И вот уже формируется хорошая привычка и меняется образ жизни, разнообразится досуг. И вы уже думаете о том, не купить ли палки для скандинавской ходьбы, не пойти ли на танцы или волейбол. Настроение прекрасное, вес в порядке и вы делаете супер -подарок для здоровья. Желаем успехов и здоровья!

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области tvercmp.ru