**Drogowskaz do zdrowia**

|  |  |
| --- | --- |
| **D** | **Daj sobie szansę na lepsze zdrowie.** Każdy dzień jest dobry na rozpoczęcie aktywnego trybu życia. Nawet kilka minut systematycznej aktywności ma dobroczynny wpływ na Twój organizm. Spróbuj! |
| **R** | **Regularność.** Systematyczny wysiłek poprawia tolerancję wysiłkową, poprawia metabolizm, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega chorobą metabolicznym oraz układu sercowo-naczyniowego, dodatkowo jest naturalnym lekiem nasennym oraz przeciwdepresyjnym. |
| **O** | **Odpowiedzialność.** Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze! Jeśli źle się czujesz nie zaczynaj ćwiczeń, zwróć uwagę na swoje ciśnienie krwi. Jeśli masz taką możliwość zmierz ciśnienie przed i po ćwiczeniach. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą. |
| **G** | **Głowa.** Trening fizyczny nie tylko działa na Twoje mięśnie, kości oraz stawy, ale dotlenia też umysł i poprawia nastrój – zgodnie z regułą w zdrowym ciele, zdrowy duch! |
| **O** | **Oddech.** Nigdy nie zapominaj podczas ćwiczeń o prawidłowym oddechu, jeśli masz zadyszkę zrób sobie kilka minut przerwy. Jeśli nie czujesz się na siłach, aby ćwiczyć, możesz wykonać kilka spokojnych i głębokich wdechów, w ten sposób dotlenisz swój organizm. |
| **W** | **Woda.** Pamiętaj o regularnym piciu wody. Szczególnie podczas ćwiczeń, jest ona niezbędna, aby Twój organizm było odpowiednio nawodniony. |
| **S** | **Spokój.** Po treningu zawsze należy się chwila relaksu i odpoczynku. Daj sobie trochę czasu na regenerację. |
| **K** | **Krok po kroku.** Wybierz własne tempo ćwiczeń bądź dla siebie wyrozumiały, szczególnie jeśli dopiero rozpoczynasz systematyczne treningi. Zacznij od kilku prostszych ćwiczeń, w pozycji siedzącej potem możesz zwiększyć ich ilość, a jak czujesz się na siłach wykonać kilka ruchów w pozycji stojącej np. asekurując się przy parapecie. Każda nawet niewielka aktywność, działania prozdrowotne. |
| **A** | **Aranżuj – wykorzystaj przedmioty użytku codziennego**. Możesz rozpocząć ćwiczenia siedząc na krześle lub trzymając się blatu, a zamiast ciężarków użyć małych butelek napełnionych wodą. Jeśli nie masz ochoty ćwiczyć w domu, wybierz się na spacer lub potańcz do muzyki z radia. |
| **Z** | **Zarażaj innych aktywnością - to drogowskaz do zdrowia!** Angażuj rodzinę i znajomych. Wybierzcie określone dni oraz godziny ćwiczeń. Przygotujcie kalendarz swoich spotkań i motywujcie się nawzajem! |