

## Twój drogowskaz do zdrowia

<b>D</b>	<b>Daj sobie szansę na lepsze zdrowie.</b> Każdy dzień jest dobry na rozpoczęcie aktywnego trybu życia. Nawet kilka minut systematycznej aktywności ma dobroczynny wpływ na Twój organizm. Spróbuj!
<b>R</b>	<b>Regularność.</b> Systematyczny wysiłek poprawia tolerancję wysiłkową, poprawia metabolizm, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega chorobą metabolicznym oraz układu sercowo-naczyniowego, dodatkowo jest naturalnym lekiem nasennym oraz przeciwdepresyjnym.
<b>O</b>	<b>Odpowiedzialność.</b> 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 jakiegokolwiek wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.
<b>G</b>	<b>Głowa.</b> 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!
<b>O</b>	<b>Oddech.</b> 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.
<b>W</b>	<b>Woda.</b> Pamiętaj o regularnym picciu wody. Szczególnie podczas ćwiczeń, jest ona niezbędna, aby Twój organizm było odpowiednio nawodniony.
<b>S</b>	<b>Spokój.</b> Po treningu zawsze należy się chwila relaksu i odpoczynku. Daj sobie trochę czasu na regenerację.
<b>K</b>	<b>Krok po kroku.</b> 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.
<b>A</b>	<b>Aranżuj – wykorzystaj przedmioty użytku codziennego.</b> 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.
<b>Z</b>	<b>Zarażaj innych aktywnością - to drogowskaz do zdrowia!</b> Angażuj rodzinę i znajomych. Wybierzcie określone dni oraz godziny ćwiczeń. Przygotujcie kalendarz swoich spotkań i motywujcie się nawzajem!