Красиво тяло и как да го постигна?

Публикувано от **legolas** на **2011-01-29**

Красиво тяло и как да го постигна?

Ако се вгледаме около нас ще видим различни красиви и стройни тела.За да се постигнат трябва да се спазват определени правила и норми.

Image not found or type unknown

Системно да се извършват физически упражнения като утринна гимнастика, упражнения през почивката на свободното място и при хора със седящ начин на работа, във всяко упражнение да се влага желание.Докато сутрин се правят гимнастика и разходки, кросове, то в почивните дни може да се увеличи двигателния режим под формата на пешеходни излети.Така те се превръщат в здравословен навик.Излетите трябва да се съчетават с подходящи спортове – плуване, колоездене, гребане, лека атлетика и други.За да се придобиват природосъобразни навици, трябва още от малки да се закаляваме с туризъм, който води до повишаване издръжливостта на организма.

От гледна точка на здравето активният отдих сред природата е по – подходящ от спортуването в затворени помещения или в града.За да сме в добро настроение и с усмивка на лице сутрин, трябва вечерта да сме легнали навреме и прекарали нощта спокойно.За доброто на настроение спомага и приятната музика.

Така чрез правилно редуване на умствена и физическа работа се постига здраво и красиво тяло.Не напразно съществува израза: „Здрав дух в здраво тяло!”

Не трябва да се пренебрегва правилното и пълноценно хранене. Консумираната храна трябва да бъде богата белтъци, които правят костите устойчиви и здрави на натиск.

Те изграждат хрущялите, сухожилията, ставните капсули и връзки.Особено пълноценни са храните богати на калций – като мляко, сирене, извара и кашкавал.Не по – малко полезни са храните съдържащи витамини – плодове, зеленчуци и зърнени храни. Желателно е храната да се консумира в прясно състояние, защото престоялата храна, води до загуба на много ценни вещества.Да избягваме прекалено горещите или ледени ястия. Да се храним бавно и на спокойствие.

Древногръцкият лекар Хипократ казва: „Храната трябва да бъде вашето лекарство и лекарството-вашата храна.”

Статията е от този материал, добавен от isencityy

Красиво тяло и как да го
Powered by
Bukvar.bg
Image not fou
© 2010-2024