

## **DBAŁOŚĆ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ**



**Witam wszystkich bardzo serdecznie ☺**

Tradycyjnie chciałabym podzielić się z Wami moimi mądrościami ☺☺☺ (oczywiście opartymi na wiedzy specjalistów☺)

Pisałam o podstawach prawidłowego odżywiania, więc już wiecie, że spożywane przez nas pokarmy są ważnym źródłem białek, składników mineralnych, węglowodanów, tłuszczów i witamin.

Prawidłowa dieta przy zachowaniu odpowiednich proporcji z uwzględnieniem oczywiście indywidualnych potrzeb zależnych od stanu naszego organizmu i stylu życia jest bardzo ważna. Podobnie, jak utrzymanie dobrej kondycji.

Dlatego piszę dla tych, którzy trochę się rozleniwili (na szczęście wiem, że jest Was niewielu☺).

Dbanie o kondycję fizyczną to nie tylko sposób na atrakcyjny wygląd, osiąganie wyników sportowych - to również samo zdrowie. Oczywiście, gdy robimy to w sposób umiemytny i nadmiernie nie eksploatujemy naszego ciała, bo oczywiście, jak we wszystkim i tutaj należy zachować umiar!

**Ale wróćmy do konkretów!**

Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych - oczywiście przez dłuższy czas - zwiększa wydolność wielu organów np.:

- **Mięśnie/zwiększenie siły mięśni** wiąże się z efektywniejszym wykorzystywaniem tlenu, co pozwala im dłużej pracować,
- **Stawy/utrzymanie prawidłowej ruchomości stawów** zmniejsza ryzyko wystąpienia ich bolesności i zeszywnienia w starszym wieku,
- **Serce/wydolniejsze serce** poprawia krążenie krwi w całym organizmie,
- **Płuca/ wzmożona praca płuc** pozwala zwiększyć ilość pobieranego tlenu, który jest kluczowym pierwiastkiem w naszym ciele ☺
- **Skóra/wzmożony przepływ krwi przez naczynia skórne** sprawia, że wygląda ona zdrowo.

Ponadto według Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem jednym z czynników wspierających walkę w zapobieganiu chorobom nowotworowym jest aktywność fizyczna w życiu codziennym i ograniczanie czasu spędzanego w pozycji siedzącej.

**A więc podsumowując:** racjonalne ćwiczenia fizyczne, ruch na świeżym powietrzu oraz uprawianie dyscyplin sportowych przyczyniają się do podniesienia zdolności do pracy/nauki oraz stanowią istotny czynnik hartujący organizm.

Pod wpływem ćwiczeń fizycznych i ruchu na świeżym powietrzu przyspiesza się przemiana materii, lepsze staje się przyswajanie pokarmów, szybciej rozwijają się mięśnie, co w sumie daje lepszą kondycję fizyczną.

Z kolei dobra kondycja fizyczna, uprawianie dyscyplin sportowych sprzyjają występowaniu pozytywnych cech charakteru, takich jak odwaga, zdyscyplinowanie, wytrwałość, umiejętność współżycia i współdziałania w zespole.

Zatem, jeśli trzymamy się zdrowej diety i mamy sprawne ciało, mamy ogólnie lepsze samopoczucie (w zdrowym ciele zdrowy duch ☺). Nasz umysł jest aktywniejszy, a my sami lepiej śpimy, lepiej radzimy sobie ze stresem i jesteśmy odporniejsi na choroby.

Nie ulega żadnej wątpliwości, że styl życia na który składa się prawidłowe odżywianie i nawadnianie organizmu (pamiętamy – około 2 litrów płynów, przy intensywnym wysiłku jeszcze więcej), dbanie o kondycję, zdrowy wypoczynek itd. mają decydujący wpływ na Wasze zdrowie, wygląd i samopoczucie ☺

Zachęcam do aktywności i życzę powodzenia ☺

Alina Tyda