

Βάλε την κίνηση στη ζωή σου

«Αν κάτι δεν κάνεις, το χάνεις». Είναι αλήθεια. Δεν γυμνάζεις το σώμα σου; Θα το χάσεις συντομότερα από όσο θα επιθυμούσες. Κουνήσου, αθλήσου, γυμνάσου. Η Κίνηση είναι ένα από τα 3 θεμέλια της υγείας, της ευεξίας και της ενέργειας. Ξεκίνα με ότι σε κάνει να νιώθεις άνετα. Δε χρειάζεται να βάλεις τρελούς στόχους. Δε χρειάζεται να αρχίσεις τρέχοντας μαραθώνιο. Απλά ξεκίνα! Κάνε την αρχή,



και όταν σιγά σιγά αρχίσεις να βλέπεις τα θετικά αποτελέσματα, όχι μόνο δε θα σταματάς αλλά θα φροντίσεις να γυμνάζεσαι αρκετά για να απολαμβάνεις όλα καλά. Ποια είναι αυτά;

- Ευπνός κάθε πρωί με όρεξη και ενέργεια.
- Έχεις καλή διάθεση
- Έχεις περισσότερη ενέργεια και όρεξη για να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.
- Χάνεις βάρος
- Αποκτάς δυνατό σώμα.
- Αυξάνεις τις αντοχές σου.

Άρχισε να κουνιέσαι! Δε θα σταματάς!... Στο υπόσχομαι? Η γυμναστική είναι από τις μεγαλύτερες ανακαλύψεις για κάποιον που απλά το αγνοεί. Όποιος ξεκινάει και το κάνει συνήθεια ποτέ δε σταματάει. Τι σου λέει αυτό; Δοκίμασε το για ένα μήνα και θα νιώσεις το ίδιο. Απλά κάντο!