

Dandanašnji tempo življenja nas je pripeljal do načina dela in preživljanja prostega časa, ki ni ravno pogodu našemu telesu. Veliko je sedenja, psihičnega stresa in prehranjevanja s hitro pripravljeno hrano, kar vse pušča posledice na fiziološki ravni telesa. Postajamo ujetniki družbe in si ne znamo prilagoditi gibanja, spanja in prehranjevanja tako, da bi bili polni energije, v dobri fizični formi in še sposobnejši se spoprijeti z navori vsakdanja. Vendar se vse to da, če se le malo potrudimo. Z novim pristopom do svojega telesa dosežemo kakovostnejše in daljše življenje, da ne omenjam bolj zdravega in lepšega tretjega življenjskega obdobja. Novi pristop ne sme biti samo želja, temveč odločitev, ki sicer za seboj potegne kar nekaj sprememb. Prehranjujemo se pet krat na dan, s čim manj termično obdelano prehrano, dovolimo si, da si odpočijemo z dovolj veliko količino spanca in dovolimo telesu, da se prekrvavi na telesni vadbi, ki naj se odvija vsaj trikrat tedensko po uro, uro in pol. Bolj dosledni kot boste, hitreje bodo vidni rezultati in napor bo postal užitek.

Gašper Simčič  
Trener fitnesa po licenci FZS  
Vodja trenerjev v SokolGroup