

IZKLESAJTE SVOJE TELO KAR MIMO GREDE

Koliko izmed vas vas vsako leto, ko nastopijo toplejši dnevi priseže, da bo naslednje leto drugače in se bodo kilogrami, ki smo jih pridno skrivali pod toplimi zimskimi oblačili, stopili kar sproti?

To je lahko zelo enostavno, če vključimo zdrave navade in gibanje v naš vsakdanjik. Če želimo, lahko naše mišice in vitko linijo spodbujamo skozi ves dan. Z manjšimi spremembami v dnevni rutini pa se lahko prihoda pomladi vitalni ter telesno fit tudi razveselimo. Sliši se dokaj enostavno, kajne? Spremenimo nekaj malenkosti in preoblikujmo naše telo, kar tako, mimogrede... Odlično, vendar kako?

Kot otroci smo bili vedno polni idej, kako bi popestrili našo igro s čimveč gibanja. Čez leta pa smo gibanje in opravila čimbolj poenostavili, da bi si olajšali že tako naporen vsakdanjik. Telovadba na delovnem mestu ali med kuhanjem? "Ne, hvala, imam že tako preveč dela in premalo energije." Toda, verjeli ali ne, ravno z uvedbo preprostih vaj in več fizične aktivnosti, bomo okrepili svoje telo, se izognili prevelikemu stresu in celo izgubili kakšen centimeter okoli bokov in trebuha.

Tule je nekaj namigov, kako začeti.

7:00 - v kuhinji:

Ko čakate, da kava zavre, si lahko omislite rahlo raztezanje celega telesa.



7:00 - v kopalnici, med umivanjem zob: V roko vzamete plastenko vode in iztegnete roko naprej ali vstran, v komolcu rahlo pokrčite. Odlična vaja za krepitev ramen.



7:30 - na poti v službo:

Nič ni bolj poživljajočega kot jutranja hoja ali kolesarjenje. Če imate le možnost, se v službo odpeljite s kolesom. Ne samo, da boste izgubljali odvečno maščobo, krepili boste tudi nožne mišice.



8:00 - v pisarni:

Namesto stola si lahko za sedenje omislite žogo, s katero boste prisiljeni v pravilno držo, hkrati pa boste krepili tudi mišice trupa. Lahko izvajate tudi počep ob žogi, ki jo pristonite ob steno in se



z ledvenim delom hrbtenice pristonite obnjo. Pri tej vaji morate biti pozorni, da je položaj stopal, takrat ko greste v počep, vedno pred kolena.

13:00 - v vrsti pred blagajno:

Stopite malce narazen in počasi odlepite peto ene noge od tal. Nato raztegnite prste in pritisnite, kot bi jih želeli pogrezniti v tla. Popustite in zamenjajte nogo. Na ta način boste pretegnili nogo in spodbudili prekrvitev.

14:00 - sede, pri kosilu:

Sedite na stol povsem nazaj. Približajte nogi in stisnite kolena skupaj. Zadržite. Na ta način boste oblikovali notranjo stran stegen.

15:00 - v službi:

Lahko med kratko pavzo pretegnete celotno telo, da pridobite nov zagon in svežo energijo.



18:00 - med prihodom domov:

Če živite v bloku naj vam ne bo odveč hoja po stopnicah. Je namreč odlična vaja za kondicijo in lepo postavo.

19:00 - med opravi doma:

Ko pridete domov, se ob pripravi večere ali med pospravljanjem potrudite, da pri delu opravite gibe tako, da zavestno