Начни спортивную жизнь правильно!✌️

⠀

По-моему, распространенная вещь среди новичков. Когда только начинаешь заниматься спортом, то прёт энтузиазм, порыв энергии, что как будто за один день сбросишь 20 кг и накачаешь пресс. Вот только под этим порывом можно очень легко покалечить свое здоровье и через время пожалеть, что не знал этих правил:

⠀

⚽Актуально у девушек. Если занимаешься спортом, то при этом тебе следует есть в нормальных объёмах, а именно ни в коем случае нельзя интенсивно заниматься спортом и при этом экстремально худеть, ограничивая себя в основной еде. Организму нужна энергия, чтобы тренироваться, а энергию он берет из еды. Иначе откуда ему её брать?🍗

⠀

🏀 Перед тем, как начать выполнять какое-либо упражнение, тебе следует учитывать твоё физическое состояние, болезни и т.д. Нельзя заниматься спортом, когда ты заболел. Лучше просто немного размяться или выполнять растяжку.

⠀

🏐 Все должно быть в меру! Даже если ты очень любишь спорт, то не стоит тренироваться до потери сознания и звёздочек в глазах. В таком случае не курение, а спорт вредит вашему здоровью 🚭

⠀

🏈 Даже самые крутые спортсмены начинают свою тренировку с эффективной разминки. Они понимают одно: "Чем лучше я разомнусь сейчас, тем меньше у меня будет болеть тело и меньше вероятность повреждения каких-либо его частей".

⠀

🥎 Этот совет относится уже больше к моему субъективному мнению, исходя из опыта. Я считаю неправильным совмещать спорт с вредными привычками: курение (кальян, вейп, сигареты), алгоколь (энергетики и т.д.)

⠀

Когда я попробовал покурить кальян, то вместо 30 кругов на стадионе, я еле-еле пробежал 12, задыхаясь, как старый дед. Потом понял, что или я улучшаю здоровье, или убиваю его. Выбор мой был за первым вариантом, о чём я никогда не жалел💪

⠀

Вот были несколько правил, как лучше всего начать тренироваться. Придерживайся их, и всё у тебя будет по кайфу🤟😁

⠀

Подпишись, чтобы быть в курсе полезной инфы👌

Оставь ❤️

Поделись с друзьями, поставь их на правильный путь @pp\_lev 🌄

Ссылка на профиль:

https://instagram.com/pp\_lev?igshid=75eow6bioa17

⠀