

WSZYSTKO ZALEŻY OD CIEBIE !

Kobiety i mężczyźni wciąż szukają złotego środka na pozbycie się wałeczków, oponek, pelikanów, firanek, bryczesów, skórki pomarańczowej i innych ciekawych zjawisk pojawiających się na ludzkim ciele .

Nie odkryję Ameryki jeśli powiem, że wystarczy jeść regularnie, w równych odstępach czasowych, wyrzucić z diety słodycze i alkohol i ruszyć na trening przynajmniej 3 razy w tygodniu! Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że jedynie maksymalnie zmotywowane osoby potrafią wszystkie te elementy jednocześnie wprowadzić w życie. Jeśli wciąż szukasz motywacji, zrób pierwszy krok i wyrzuć z diety jedynie słodycze, po ok tygodniu lub dwóch powinny pojawić się pierwsze widoczne efekty, docień je i spraw by rozbudziły Twoją wewnętrzną motywację. Wykorzystaj pierwszy krok do wykonania kolejnego. Doceniaj najmniejsze sukcesy i nie oczekuj zbyt wiele na początku. Pamiętaj, że przez lata pracowałeś na to jak teraz wyglądasz i jaki tryb życia wiesz, nie oczekuj że w ciągu

doby zmienisz to co nawarstwiało się i utrwalalo przez całe Twoje życie lub jego część.

Dlaczego, czytając ten artykuł myślicie sobie: "może inni daliby radę, ale ja nie", albo „mam rodzinę, jak mam gotować kilka różnych obiadów?” , „kocham słodycze” itd.? Przecież ta recepta nie musi być ciężka do zrealizowania. Nikt nie każe Wam trenować wyczynowo, ani głodzić się czy stosować katorżnicze diety, ale dla Waszego zdrowia i zdrowia Waszych dzieci, najlepiej byłoby abyście świecąc dla nich przykładem zadbali o siebie, jedli pełnowartościowe posiłki i spędzali aktywnie czas. Swoim dzieciom również dawajcie właściwie skomponowane posiłki i uchronicie je od otyłości, nadmiernej senności, braku energii, różnego rodzaju chorób, dolegliwości, a później kontuzji lub wad postawy wynikających z tych błędów.

Poswięćcie teraz kilka minut na to by przemyśleć, jakie rzeczy w ciągu dnia robicie źle? Poniżej macie kilka

podpowiedzi, które mogą uświadomić Wam, że coś co uważałyście za dobre lub neutralne, okazuje się zabójcze dla organizmu.

Zaczynam dzień od kawy

Powodujesz wzrost poziomu kwasów w żołądku i pozwalasz by organizm myślał, że dostarczyłaś pożywienie, podrażniasz błonę śluzową układu pokarmowego i systematycznie pracujesz na chorobę wrzodową.

Nie jem śniadania, bo nie mam na nie czasu

W momencie w którym Twój organizm się budzi do życia po nocy, gdy wszystkie procesy zaczynają pracować na pełnych obrotach i potrzebują do tego energii, nie dajesz mu jej. Dlatego, Twój organizm w ciągu dnia zmagazynuje sobie więcej energii w postaci tłuszczu, aby następnego dnia rano pokryć swoje zapotrzebowanie energetyczne.

Spię 4 godziny

Zbyt krótki sen, może powodować stany depresyjne i zmiany behawioralne, pomijając brak energii, bycie nerwową, nadwrażliwą, a także Wasza regeneracja dramatycznie spada.

Jem obfity obiad ok 18:00 i/lub Objadam się na noc

Twój organizm potrzebował energii przez cały dzień, teraz gdy tak naprawdę wszystkie procesy powinny się wygaszać przed snem, Ty dajesz mu dodatkową robotę i każesz zostać i harować po godzinach. W nocy nie wypoczniesz, bo Twój organizm będzie zajęty trawieniem i upychaniem kalorii w tkance tłuszczowej, bo przecież nie biegniesz maratonu podczas snu.

Gaszę głód słodyczami

Kiedy sięgasz po produkty o tak wysokim indeksie glikemicznym jak słodycze, powodujesz znaczne wahania cukru w swojej krwi. Jeśli poziom ten jest za wysoki po spożyciu cukierka, mózg wysyła sygnały do trzustki, aby wysłała wojska w postaci insuliny i obniżyła poziom cukru. Po tym procesie poziom cukru w naszej krwi znowu jest zbyt mały, stajemy się sennie i bez energii, co powoduje że sięgamy po kolejny słodycz... kółeczko się zamyka, a tak duża dawka kalorii oczywiście trafia do tkanki tłuszczowej.

Piję tylko kawę, herbatę i różnego rodzaju słodzone napoje

A tym samym odwadniasz organizm zamiast go nawadniać, na jedną kawę wypij później dużą szklanekę wody!

Nie jem mięsa i nie uzupełniam białka w swojej diecie

Białko jest budulcem wszystkich naszych tkanek i niektórych hormonów. Bez nich Wasz organizm nigdy nie będzie pracował prawidłowo, zapomnijcie o pięknych włosach, zdrowej skórze, prawidłowej perystaltyce jelit itd. jeśli nie dostarczycie odpowiedniej ilości białka.

Jem co mi wpadnie w ręce

Może świniom, kozom i szczurom uchodzi to na sucho, ale zapewne Twój organizm nie jest śmietnikiem do którego można wszystko wrzucać, bo ze wszystkim sobie poradzi, któregoś dnia powie Ci „NIE” i będzie bardzo ciężko odzyskać równowagę układu pokarmowego i hormonalnego.

Kupuje dziecku do szkoły drożdżówki i słodycze, a także robię mu kanapki z białym pieczywem

Dziecięcy organizm rządzi się innymi prawami, wiele wybacza i potrzebuje mnóstwo energii. Nie dawaj dziecku tego co je zapcha i rozleniwi od wewnątrz. Daj mu to z czego będzie miał benefit i będzie się prawidłowo rozwijać.

Nie dbam o to czy moje dziecko ma wystarczająco dużo ruchu

Zwolnienia z W-Fu to jeden z gorszych pomysłów dzieci i rodziców, nawet jeśli dzieci jedynie grają w siatkówkę, to i tak dostają dawkę ruchu i stymulują układ oddechowy, szkieletowy, mięśniowy, krwionośny i inne. Bez minimalnej dawki ruchu, dysfunkcje ruchowe i wady postawy przyjdą nadszpiewanie szybko i będą wymagały kosztownych terapii i rehabilitacji. Pamiętajcie, że zła postawa może negatywnie wpływać nie tylko na wygląd, ale też na układy wewnętrzne młodego, czy dorosłego organizmu.

Nie interesuje mnie to jak prowadzony jest W-F w szkole

Błąd. To jedne z ważniejszych zajęć w szkole, dają Twojemu dziecku szansę na niezależność w życiu, uczą wytrwałości, determinacji, skupienia, czucia własnego ciała i radzenia sobie w sytuacjach stresowych. To tylko niektóre przykłady. Każdy rodzic powinien interesować się tym co dzieci robią na W-Fie i czy ich rozwój dzięki temu przebiega prawidłowo.

Dużo palę

A Twoje dziecko zacznie wkrótce.

Chodzę wciąż podenerwowana

Co przekłada się na wszystko co robisz, pracę i rodzinę, a także na Twoje ciało. Naucz się odpuszczać, jeśli nie masz na coś wpływu. Gwarantuję, że w spokoju, Twoje ciało wyładnieje, nie bę-

dziesz trzymać tak dużo wody, a gospodarka hormonalna się poprawi, znikną zmiany skórne, sen będzie głębszy a Ty piękniejsza.

Jeden dzień się głodzę a innego dnia pozeram wszystko co wpadnie mi w ręce

I robisz sobie tym jeszcze większą krzywdę, nawet po jednym dniu głodu, następnego dnia organizm odłoży w postaci tkanki tłuszczowej jeszcze więcej.

Tłumaczę swój brak ruchu brakiem czasu

To przestań, bo to nie prawda. Masz czas na seriale i ploteczki, znajdź 10min i zacznij od kilku ćwiczeń w domu lub weź psa na dłuższy spacer.

Szkoda mi pieniędzy na ruch

A nie szkoda Ci na leczenie? Pozostając w ruchu uchronisz się od wielu chorób i dolegliwości, zaoszczędzisz na lekach, na pewno więcej niż wydałabyś na karnet.

To tylko kilka podstawowych błędów jakie popełniamy codziennie. Jeśli jesteś rodzicem, spróbuj teraz zapamiętać, że Twoje dziecko świadomie i podświadomie kopiuje Twoje zachowania, a więc możesz być pewna, że niedługo będzie funkcjonować tak jak Ty teraz, czy tego właśnie chcesz? Zachęć swoje dziecko do aktywności, sama bądź aktywna dla własnego zdrowia. Nie głoduj, nie stosuj diet zapożyczonych z Internetu lub od koleżanki. Organizm każdej z nas jest inny i potrzebuje pewnych składników w zupełnie innych proporcjach. Podobnie jest z treningami. To co jest dobre dla jednych, nie koniecznie musi działać u innych, może również być tak,

że dany rodzaj ruchu skutkuje u wszystkich. Ruch jest bardzo potrzebny, ruch to życie. Nikt nie mówi, że każdy trening ma być morderczy. Wy powinniście decydować o jego intensywności, oczywiście nie chodzi tutaj o przedwczesne poddawanie się w momencie pojawienia się pierwszych oznak zmęczenia, ale o umiejętność kontrolowania narzucanych obciążeń. Jeśli czujesz, że wykonanie kolejnych powtórzeń spowoduje, że rozluźnisz np. mięśnie brzucha, a tym samym nadwyrężysz okolice lędźwi, albo przestaniesz kontrolować kolana powodując ich przeciążenie, to nie warto ich kontynuować, jeśli czujesz, że masz wciąż siłę na łatwiejsze ćwiczenie, zamiennie

przerwane na inne i kontynuuj wysiłek bezpiecznie i w pełnym komforcie. Nigdy nie wykonuj ćwiczeń, które od początku wpływają na Ciebie i na Twoje ciało źle ,tylko dlatego że ktoś je wykonuje .Nie znaczy to jednak byś poddawała się przy ćwiczeniach które po prostu wywołują zmęczenie mięśniowe czy oddechowe, bo przecież między innymi o to chodzi. Na początku swojej przygody z aktywnością, bardzo ważne jest by objaśnione zostały podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, nie wystarczy po prostu zacząć biegać lub skakać, trzeba wiedzieć jak to robić by nie zrobić sobie krzywdy, bo w obecnych czasach nawet właściwy chód nie jest już dla wszystkich jasną i łatwą czynnością. Nie kopiuj bezmyślnie wszystkiego co widzisz na filmikach czy w gazetach, dołącz do zajęć gdzie pozycje ciała są korygowane przez instruktora , tylko właściwe wykonywanie ćwiczeń przyniesie pożądane i permanentne efekty. Od właściwej techniki zależą Twoje małe i duże sukcesy więc nie bagatelizuj uwag jakie daje Ci instruktor, a w tym przypadku ja, nie staraj się za wszelką cenę nadgonić tempa, jeśli Twoja

technika pozwala na wykonanie ćwiczenia dokładnie choć wolniej, to nic, zrób je wolniej, a kiedyś dasz radę zwiększyć tempo. Obecnie spotyka się mnóstwo miejsc w których prowadzący skupiają się jedynie na tym by klubowicze wystarczająco mocno się zgrzali, spocili i zmęczyli, nikt nie zwraca tam uwagi na Waszą postawę ciała i czy tak naprawdę właściwie wykonujecie dane ćwiczenie, jednak czy na dłuższą metę to jest dobre? Przy bardzo intensywnych „bezmyślnych” treningach, może dojść do szybkich spadków masy ciała ze względu na utratę wody i na pewno też tkanki tłuszczowej, duży wysiłek powoduje wyrzut hormonów szczęścia, a więc wprawia Was w dobry nastrój jednak brak właściwej kontroli może być powodem powstawania bólów mięśni i stawów, a także kontuzji, a na końcu brak możliwości dalszego uczestniczenia w aktywności fizycznej. Zbyt szybka utrata masy ciała nie jest dla naszego organizmu pożądanym zjawiskiem, traktuje on to jak chorobę i dokłada starań, aby nadrobić braki jeszcze szybciej niż do nich doprowadzono. To tak jak z jedzeniem słodczy, jemy je, doprowadzając do wahań i spadków cukru we

krwi, co powoduje, że znowu pojawia się łaknienie na cukier i znowu po nie sięgamy. Kółeczko się zamyka, a jego skutkiem ubocznym są powiększające się zjawiska o interesujących nazwach np. w okolicach ud, pośladków czy brzucha...

Jeśli chodzi o modyfikacje związane z naszym ciałem i organizmem, jak najbardziej właściwe jest stopniowe pokonywanie przeszkód, a nie skakanie od razu przez wszystkie płotki naraz, tylko po to by po wykonaniu skoku upaść na twarz. Być może dla niektórych wolne osiągnięcie celów okaże się zbyt nudne i zbyt trudne, ale na pewno jest zdrowe i właściwe. Nie warto jest ulegać każdej modzie i skakać z mostu tylko dlatego, że inni też skoczyli, a jak już skakać to chociaż z asekuracją czyli z głową!

Może zabrzmieć to sloganowo, ale szanuj swoje życie i zdrowie, bo masz je tylko jedno!

Serdecznie zapraszam na zajęcia do grup w Dance Zone, czuj się bezpiecznie w trakcie zajęć, ćwicz systematycznie i osiągasz trwałe sukcesy krok po kroku. Słuchaj i bądź uważna! Zajęcia

mijają nam we wspaniałej atmosferze, każda ma szczery uśmiech na twarzy, pracujące mięśnie i otwarty umysł. Grupy nie są duże, Dance Zone nie jest typowym klubem fitness, nie oczekujemy tłumów anonimowych ludzi, zapraszamy osoby chętne, takie które chcą pracować nad swoim ciałem i zdrowiem, takie które chcą zmian i są w stanie dać coś z siebie dla siebie.

Osoby początkujące zachęcam do dołączenia do zajęć **PŁASKI BRZUCH & JĘDRNE POŚLADKI** gdzie nauczycie się właściwych pozycji, ustawień i samoasekuracji. Zajęcia te są idealne na początek, tempo nie jest zbyt szybkie, choć osoby zaawansowane również poczują efekty tego treningu. Pamiętajcie, że kondycja Waszych kręgosłupów, kolan, bioder a tym samym reszty ciała, w ogromnym stopniu zależą od siły i wytrzymałości mięśni brzucha, dzięki nim możecie ustabilizować kręgosłup i móc wykorzystywać jego pełen zakres ruchomości nie martwiąc się o przykurcze lub asymetrie w sile, kształcie i rozmiarze Waszych mięśni. Poniedziałkowe zajęcia Płaski brzuch & jędrne pośladki dzięki temu, co napisa-

łam powyżej, idealne są również dla osób odczuwających częste bóle mięśni kręgosłupa, które promieniują często na nasze kończyny. Ponieważ jeden trening w tygodniu to mały krok na przód, zróbcie jeszcze jeden i dołączcie do zajęć POWER BALL, które wspaniale wzmacniają mięśnie posturalne czyli odpowiadające za stabilizację naszej prawidłowej postawy ciała, jak i mięśnie głębokie, które wspierają wszystkie mięśnie powierzchowne, w tym posturalne. Ćwiczenia te wykonywane są na dużych miękkich piłkach tak zwanych Fit Ball, tempo jest również spokojne i pozwala na wykonywanie ćwiczeń w pełnej kontroli, ale zapewniam że nie zapadamy na tych zajęciach w sen. Wisienką na torcie jest trening POWER ZONE, który odznacza się większą intensywnością ćwiczeń. Podczas godzinowego treningu łączę ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe, gibkościowe i kończę je rozciąganiem, w imię zasad stworzonego przeze mnie F.E.S.S. The training. Zajęcia te wymagają znajomości podstawowych zasad poprawnego wykonywania ćwiczeń o jakich była mowa w tekście i jakich uczę podczas zajęć Płaski brzuch & jędrne pośladki,

a także Power Ball. Idealna technika wymagana jest ze względu na duże tempo ćwiczeń, oczywiście nie zmienia to faktu, że nawet podczas tak szybkich ćwiczeń, koryguję Wasze ustawienia i błędy, tak że nie ma co się zastanawiać już dłużej i wątpić w swoje umiejętności. Przyjdźcie i dbajcie o siebie mając cały czas szczerą uśmiech na ustach, bo ruch to przecież przyjemność! Do zobaczenia na zajęciach !

Powyższy artykuł napisałam dla Was po to, by uściślić pewne rzeczy o jakich mówię Wam wszystkim i każdej z osobna, a także dla osób które wciąż zastanawiają się nad dołączeniem do naszych grup.

Z pozdrowieniami

Natalia Mlekicka

www.dancezonepl.com

