

## Miért fontos része az életmódváltásnak a mozgás?



Sokan vannak, akik régóta életmódváltáson törik a fejüket. Hogyan legyenek hatékonyak? Mostani írásunk ebben segít.

Az étkezés megváltoztatása mellett a másik igen fontos tényező, a mozgás. Nem elég csak arra odafigyelnünk, hogy mikor és mennyit és milyen minőségű ételt fogyasztunk. Nem árt, ha a mozgást is becsempésszük a mindennapjainkba. Nézzük meg, hogy miért.

### **Formálódás:**

Aki az étkezésén változtat helyes irányba, annak a teste fogyni fog, viszont formálódni nem. A mozgás és erősítés segítségével szép testalkatra tehetünk szert.

### **Kalóriaégetés:**

A mozgás segít elégetni a kalóriákat, így hatékonyabbá tehetjük a fogyókúránkat.

### **Egészségmegőrzés:**

A mozgás segít karbantartja a testünket, így a szervezetünket. Segít kiválasztani a méreganyagokat is.

### **Lelkimegújulás:**

Az, aki heti rendszerességgel azt a mozgásformát végzi, amelyben örömet leli, sokkal kiegyensúlyozottabb és nyugodtabb.

### **Étkezés:**

A mozgás jó hatással van az étkezésre is, hiszen amikor egy-egy edzés alkalmával megközdünk a lerakódott plusz kilókkal, akkor kapjuk a legnagyobb ösztönzést, hogy még jobban ügyeljünk az egészséges étkezésre és a megfelelő mennyiségekre.

**EFOP-1.5.3-16-2017-00009**

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett  
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

**Ivás:**

Aki mozog, az izzad. Aki izzad, az szomjas. Így az edzés napok alkalmával, valószínűleg megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztunk el.

**Alvás:**

Ha kiedzettük magunkból a napi feszültséget, ingerültséget sokkal könnyebben alszunk és pihentetőbb lesz az alvásunk.

**Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalra kattelve.**