


Trzymaj  
Formę



# Wpływ sportu na zdrowie człowieka

Osobom regularnie ćwiczącym poprawia się wydolność układu odpornościowego, a co za tym idzie - są mniej podatni na choroby. Aktywność fizyczna wpływa również bardzo dobrze na nasze zdrowie psychiczne - poprawia samopoczucie, ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawia jakość snu i zmniejsza poczucie niepokoju.

# Natychmiastowe korzyści z uprawiania sportu

1. Zredukujesz stres
2. Rozładujesz napięcie
3. Oczyszczysz umysł
4. Zacznieś jaśniej myśleć
5. Poprawi się twoja koncentracja
6. Przestanieś być ospały
7. Poprawi się twój nastrój
8. Poczujesz przyływ energii



# Długoterminowe zalety uprawiania sportu

1. W przyszłości będziesz mniej narażony na cukrzycę i inne choroby
2. Lepsze krążenie
3. Zwiększenie twojej odporności na infekcje
4. Siłę
5. Wytrzymałość
6. Szybkość
7. Zwiększenie masy kostnej - dzięki niej jest mniejsze ryzyko na osteoporozę

# Jak zmotywować się do sportu?

Motywacja sportowa to coś, co być może trudno znaleźć, ale kiedy już Ci się to uda... Aktywność fizyczna stanie się częścią codziennej rutyny, a zasady zdrowego stylu życia codzienne nawyki. Jak znaleźć motywację do uprawiania sportu? Przede wszystkim musisz wybrać taki rodzaj aktywności, który będzie Ci sprawiać przyjemność. Jeśli nie lubisz biegać, to będziesz się do tego zmuszać, a prędzej czy później i tak sobie odpuścisz. Wolisz statyczne ćwiczenia na macie? Postaw więc na jogę, pilates, stretching. Jeśli to lubisz, ćwiczenia przyjdą Ci z większą łatwością!

# Jak wybrać idealny sport dla siebie i zmaksymalizować zalety aktywności fizycznej

1. Twój typ osobowości - czy lubisz pracę zespołową, czy może jesteś indywidualistą. W pierwszym przypadku lepiej odnajdziesz się w grach zespołowych.

2. Jakie masz oczekiwania. Chcesz być po prostu sprawniejszy? Wybierz sporty rekreacyjne, które pozwolą Ci się dobrze bawić i dbać o zdrowie jednocześnie.

**Na sam początek warto chodzić spacery.**



**Jest mnóstwo sportów, które możesz  
wybrać!**

