



ajánlások

@norasportstyle

Légy kitartó!
Légy tudatos!
Légy türelmes!
Légy mértékletes!

Alakítsd ki a szokásaidat! Ez csak rajtad múlik!
Tartsd szem előtt, hogy az egészség az első, nem a küllem!

Monitorozd az étkezéseid, tapasztalataid (vezess étkezési naplót)
Korlátozd időben az étkezéseidet (8-10 órában)

Igyál tiszta vizet!

Elalvás előtt 1-2 órával már ne egyél.

Minden étkezésedben legyen jelen a zsír/fehérje/szénhidrát profil.
Kerüld az üres kalóriákat („úgy ennék valamit...” eredménye)

Napközben próbálj meg minél többet természetes fényben, friss levegőn tartózkodni.

Ha ülőmunkát végzel, óránként állj fel az asztaltól, és sétálj egy kicsit!
(Ha sokat vezetsz, akkor is! Állj meg, szállj ki, sétálj!)

Mozogj minden nap!

Mozogj helyesen!

10.000 ismétlés szabály

Közvetlen lefekvés előtt már ne használj laptopot, tabletet, telefont!

Aludj eleget!

Aludj sötétben!

Aludj hűvösben!

Olyan életmódod legyen, amit egy év múlva is könnyedén tudnál tartani!