Пять советов для тех, кто хочет заниматься спортом, но не знает с чего начать

Многие из нас годами обещают себе «с понедельника» добавить в жизнь больше физической нагрузки. Но раз за разом продолжают откладывать: то настроения нет, то сил, то времени. Как настроиться на подвижный образ жизни, объясняет Егор Черкасов, заведующий отделением профилактики поликлиники №1.

Нормализуйте режим дня. Недосыпание заставляет нас ощущать себя разбитыми, лишенными сил и безрадостными. А в таком состоянии даже небольшие физические нагрузки кажутся подвигом.

Начните питаться правильно. Если весь день перекусывать только кофе и печеньем, под вечер голод погонит вас домой самым коротким маршрутом, не оставив шансов на спортзал или занятия йогой. А наевшись дома, вы тем более никуда не пойдете. Не забывайте завтракать, берите с собой в офис полезный обед и скоро заметите: сил и мотивации прибавилось.

Откажитесь от вредных привычек. Курение вызывает отдышку, которая, в свою очередь, может очень быстро отвратить от физических нагрузок. Алкоголь отравляет организм, вызывая вялость и сонливость еще несколько дней после распития. А такое состояние не способствует регулярным занятиям спортом.

Пройдите диспансеризацию, проверьте состояние своего здоровья. Проблемы, мешающие вам заниматься физкультурой, могут не иметь никакого отношения к лени и быть связаны с каким-либо заболеванием.

Поднимите себе настроение! Если относится к физическим занятиям позитивно, дело пойдет значительно бодрее. А еще любая подвижность, даже просто длительные прогулки, помогает восстановить душевное равновесие и снять стресс.

Дарья Ровбут, пресс-служба городской поликлиники №1