



Mankštintis - sveika!

Jeigu norite reguliuoti savo svorį, privalote mankštintis. Propaguojant aktyvų gyvenimo būdą sėkmingiausiai pavyksta išlaikyti kūno svorį. Jums nereikia kiekvieną dieną keltis su aušra ir bėgti krosą, užtenka padidinti vidutinį fizinį aktyvumą ir jūs pasieksite pastebimų rezultatų.

Kodėl turėtumėte mankštintis?

Pirma – mankšta degina kalorijas. Jei vaikštote pusvalandį per dieną ir sudeginate 200 kilokalorijų, o jūsų suvalgomo maisto kiekis pastovus, per pusmetį papildomai sudeginsite 36 400 kilokalorijų ir suliesėsite 4,5 kilogramo. **Antra** – mankšta padeda atsikratyti riebalų, o ne raumenų. Mažinant svorį, laikantis dietos netenkama ir riebalų, ir raumenų. Mankštinantis deginami riebalai, bet išsaugoma raumenų masė. **Trečia** – mankšta mažina apetitą. Priešingai paplitusiai nuomonei, mankštos pratimai nedidina apetito. Po vidutinio fizinio aktyvumo apetitas mažėja. Labai intensyviai besimankštinantys žmonės valgo daugiau, tačiau jie ir kalorijų sudegina daugiau. **Ketvirta** – mankšta gerina bendrą sveikatą.

Mankšta naudinga ne tik mažinant svorį, bet ir osteoporozės, širdies ligų, kai kurių vėžio formų profilaktikai. Fiziniai pratimai gali teigiamai paveikti kraujospūdį, kraujo lipidų, insulino kiekį ir širdies bei plaučių funkcijas. **Penkta** – mankšta gerina psichologinę sveikatą:- gerina gebėjimą susikaupti,

- mažina nerimą ir stresą,
- teikia pasitikėjimo savimi,
- padeda laikytis dietos.

Mankštinimosi kliūtis galima įveikti!

Fizinės kliūtys Būtina pradėti nuo paprastesnių pratimų, nuo nedidelio aktyvumo, užsibrėžti pasiekiamus tikslus. Intensyvumą po truputį didinti tik tada, kai pajusite, kad esate tam pasirengę.

Psichologinės kliūtys Jei turite antsvorio, ypač nuo vaikystės, ir fiziniai pratimai gali versti drovėtis ar varžytis savo kūno, pradėkite mankštintis ne gimnastikos salėje ar sporto klube, bet namuose.

Fizinis aktyvumas ir kasdieninė veikla

Fizinis aktyvumas ryte jus "išjudins" ir suteiks energijos visai dienai.

Pratimai ryte:- minkite dviratį – treniruoklį, klausydamiesi ryto žinių;

- prie lovos pasidėkite drabužius ir porą batų, tinkamą pasivaikščiavimui. Pabudę, prieš pasiruošdami darbui, išeikite trumpam pasivaikščioti; - atlikite mankštą. Galite treniruotis pagal

vaizdajuostės programą.

Fizinis aktyvumas darbo dienos metu padės išlikti žvaliems ir darbingiems.

Pratimai darbe:- pakeliui į darbą, jei važiuojate visuomeniniu transportu, išlipkite viena stotele anksčiau, jei – automobiliu, pasistatykite automobilį, neprivažiuokite iki darbovietės keleto kvartalų, ir likusią kelio dalį eikite pėsti;

- pasinaudokite kiekviena proga stovėti, o ne sėdėti;
- norėdami pasikalbėti su kolega, nueikite, užuot skambinę vidiniu ryšiu;
- naudokitės laiptais, o ne liftu;
- pasivaikščiokite per pietų pertrauką (vieni ar su bendradarbiais).

- Pratimai namie:** - puiki fizinio aktyvumo forma - namų ruoša, darbas sode, automobilio valymas;
- padarykite pertrauką tarp namų ruošos darbų ir eikite pasivaikščioti, tai padės atsipalaiduoti ir išlaikyti darbingą nuotaiką visą dieną;
 - iš anksto numatykite laiką fiziniams pratimams;
 - mažiau sėdėkite prie televizoriaus, susigalvokite veiklos, kuria galėtumėte užsiimti kartu su šeima ar draugais, išskylaukite gamtoje.

Pradėti mankštintis niekada nevēlu!