

Lato w ruchu

Pomysły na aktywny wypoczynek
dla całej rodziny od Medicover Sport.



Wstęp

Co wspólnego ma rezygnowanie z toalety ze sportem?

„Od jutra rezygnuję z korzystania z toalety. Ewentualnie, jeśli zdarzy się ku temu okazja, to raz, dwa razy w tygodniu spróbuję. W końcu to urlop, więc zrobię sobie wolne od chodzenia do ubikacji. Nic złego stać się nie może, prawda?”

Brzmi absurdalnie?

Na pewno.

Przecież wszyscy wiemy, jak istotna jest higiena wypróżnień. Jesteś na pewno w stanie wymienić przynajmniej 2 powody, dla których pomysł zrobienia sobie wolnego od toalety to pomysł niedorzeczny.

A teraz zamieńmy słowo „toaleta” na słowo „sport”. Czy nadal brzmi to równie niedorzecznie, co zdanie dotyczące miejsca, gdzie król chadza piechotą?

Obawiamy się, że niestety nie. I nie miejcie nam za złe porównania sportu do toalety. Oczywiście jest, że fizjologii nie oszukamy i że ten rodzaj potrzeby musi zostać spełniony pod rygorem natychmiastowego pogorszenia stanu zdrowia. Decydując się na ten manewr, chcieliśmy jedynie podkreślić, jak istotny jest (a raczej) powinien być ruch w życiu każdego człowieka.

Ale dość o potrzebach fizjologicznych. Skupmy się na aktywności fizycznej. Podejmujemy ją dziś głównie z dwóch powodów: z konieczności lub z przyjemności. Statystyki pokazują jednak, że w przypadku Polaków to pierwsza grupa przeważa.

Sami zobaczcie:

„W każdej podejmowanej aktywności fizycznej odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością jest niższy od odsetka osób podejmujących wysiłek sporadycznie. Odsetek osób, które regularnie podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym, kształtuje się na poziomie 48%. Natomiast, gdy wykluczmy chodzenie rekreacyjne, odsetek ten spada do 28%. Najmniejszą regularność odnotowano w przypadku przemieszczania się rowerem (14% i 6% regularnie). Niemal połowa badanych w wieku 15-69 lat spełnia normy WHO w zakresie przemieszczania się pieszo.”¹

Jaki z tego wniosek? Zaledwie 48% z nas podejmuje **REGULARNY** wysiłek fizyczny niezwiązany z tak zwaną aktywnością spontaniczną*. A żeby zachować zdrowie i sprawność na długie lata, przydałoby się, aby sport uprawiać równie często, co już wiecie sami co, wspominaliśmy o tym na początku tego rozdziału.

1) Poziom aktywności fizycznej Polaków 2023; gov.pl

*) Aktywność spontaniczna - ruch wykonywany poza jednostkami treningowymi. Np. Wyjście z psem na spacer, dojazd do pracy na rowerze, itd.



Rozdział 1

Lato i sport - to się dodaje!

Uwaga! Poniższe porady kierowane są do osób zdrowych, bez chorób układu sercowo-naczyniowego czy mięśniowo-szkieletowego. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące podejmowania aktywności fizycznej, nie wahaj się i skonsultuj swój stan zdrowia z lekarzem, zanim założysz sportowy strój.

W tym rozdziale zachęcimy Cię do uprawiania sportu latem i podzielimy się niezbędną wiedzą na temat tego, jak bezpiecznie dobierać sposób trenowania do panującej za oknem aury. Dowiesz się również, jak udzielać pierwszej pomocy osobom, które prawdopodobnie doznały udaru cieplnego, i jak zachować się, kiedy Ty lub osoba w otoczeniu doznacie odwodnienia.

Znane jest Ci zapewne stwierdzenie „Jestem na baterie słoneczne?” W słoneczne dni mamy zazwyczaj lepszy nastrój i więcej energii. Dlaczego? Ponieważ światło słoneczne wpływa na wzrost stężenia serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Ale to niejedyny powód, aby korzystać ze słonecznej pogody.

Zgodnie z najnowszymi wytycznymi z 2023 r. dla populacji polskiej, gdy przebywamy na słońcu przez 30–40 minut dziennie w godzinach 10–15, od maja do końca września i nie stosujemy kremów z filtrem przyczyniamy się do wytwarzania witaminy D w skórze i dzięki temu zapobiegamy jej niedoborom w organizmie.

Dlaczego witamina D jest tak istotna?

Ponieważ jest niezbędna dla zachowania zdrowych kości, ruchu mięśni, prawidłowego funkcjonowania połączeń nerwowych i funkcjonowania układu odpornościowego.

Jej niedobór może powodować m.in.:

- osłabienie mięśni,
- bóle kości i stawów,
- zmęczenie,
- osłabienie,
- nasilone wypadanie włosów,
- problemy ze snem,
- spadek nastroju.

Jeśli nie masz pewności, czy Twój poziom witaminy D jest właściwy – sprawdź to, wykonując badanie krwi w laboratorium.



Wróćmy do zalet, które wynikają z podejmowania aktywności fizycznej latem.

1 **Przebywasz w otoczeniu zieleni**

Udowodniono naukowo, że kontakt z przyrodą uspokaja i wpływa pozytywnie na układ nerwowy. Przebywanie wśród zieleni powoduje więc, że Twój mózg odpoczywa, a poziom kortyzolu (hormon stresu) ulega obniżeniu.

2 **Zdrowo się odżywasz**

Odpowiednio zbilansowana i zróżnicowana dieta ma wpływ na kondycję skóry, mikrobiotę jelitową i samopoczucie. Jelita są nazywane drugim mózgiem człowieka, a prawidłowa dieta odgrywa kluczową rolę w składzie mikrobioty jelitowej.

3 **Podejmujesz częściej spontaniczną aktywność fizyczną**

Wiosna i lato to czas, kiedy częściej korzystamy z rowerów, rolek i innych form przemieszczania się. Przynosi to korzyści zdrowotne, wzmacnia układ krążenia, co ma wpływ na budowanie kondycji.


4 **Usprawniasz stawy**

Bez względu na to, czy jeździsz na rowerze, biegasz, czy uprawiasz slow jogging. Każdy rodzaj ruchu dla ciała jest jak olej dla silnika – zapobiega zatarciu.

5 **Spożywasz więcej płynów i dbasz o nawodnienie**

Pod wpływem wysokiej temperatury otoczenia zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Tracimy ją wraz z potem. Przy dużym wysiłku fizycznym i wysokiej temperaturze otoczenia jesteśmy narażeni na odwodnienie. Zwiększone pocenie się, równa się, zwiększone zapotrzebowanie na płyny.

Odpowiednie nawodnienie organizmu poprawia elastyczność i ogólny wygląd skóry.



ZALECANA DAWKA PŁYNÓW
DLA DOROSŁEGO CZŁOWIEKA
TO 30 ML NA KILOGRAM
MASY CIAŁA

Powyższe podpunkty zachęcają do aktywności, prawda? Jeśli zaczniesz myśleć o zwiększeniu swojej treningowej regularności, pamiętaj, aby zwrócić uwagę na te kilka punktów, które znajdują się poniżej. Bezpieczeństwo jest najważniejsze, Twoje i osób w Twoim bliskim otoczeniu!

1 **Ochroniacze**

Najbardziej istotna jest tu głowa. Kask dobieramy tak, by nie przemieszczał się na głowie, kiedy zapęcia są odpięte. Warto inwestować w sprzęt przeznaczony konkretnemu rodzajowi aktywności.

2 **Przegląd/serwis**

Po zimie obowiązkowo powinno się wykonać serwis sprzętu. Naoliwić łańcuchy, wyregulować hamulce, uzupełnić powietrze w oponach i – jeśli jest taka potrzeba – dostroić przerzutki.

3 **Okresowe badania (ciśnienie, morfologia)**

Wiosna i lato sprzyjają nowym pasjom, biegom zorganizowanym i zwiększonej aktywności fizycznej. Pamiętajcie, by nie pomijać okresowych badań, które warto wykonywać raz do roku. Rekomendujemy pakiet: [Dbam o siebie | Badania profilaktyczne | Medistore](#) obejmujący m.in. badania laboratoryjne (w tym m.in. morfologię, lipidogram, stężenie wybranych hormonów) i EKG spoczynkowe serca, pomiar ciśnienia oraz konsultację lekarską. Jeśli od dłuższego czasu dokucza Ci ból kolan tak często spotykany przy uprawianiu sportu – również zachęcamy, by skonsultować to z naszymi specjalistami. Placówki znajdziesz [pod tym linkiem](#).

4 **Picie wody**

Łagodne odwodnienie powoduje pragnienie i zwykle wystarcza uzupełnienie płynów, natomiast ciężkie odwodnienie wymaga natychmiastowego leczenia. Po wodę należy sięgać regularnie, a nie tylko wtedy, gdy odczuwamy pragnienie.

Objawy ciężkiego odwodnienia to m.in.:

- zatrzymanie moczu lub ciemnożółty i intensywnie pachnący mocz,
- bardzo sucha skóra, suchość błon śluzowych – spierzchnięte usta,
- suchy język,
- zawroty głowy, ból głowy, podwyższone tętno,
- zaczerwienienie skóry, senność, apatia,
- osłabienie,
- nerwowość,
- dezorientacja.

5 Intensywniejsze aktywności w drugiej części dnia

Jeśli na zewnątrz panują bardzo duże upały, warto wstrzymać się z dużym wysiłkiem i przełożyć go na popołudnie. Słońce operuje wtedy mniej intensywnie, co zmniejsza ryzyko przegrzania organizmu.

6 Odpowiednia odzież (góry/nad wodą)

Pamiętajcie! Fakt, że w mieście panują upały, nie oznacza, że w wyższych partiach gór lub na wodzie będzie tak samo. Warto mieć przygotowaną odzież chroniącą od wiatru i zimna. Tym bardziej, że warunki atmosferyczne na morzu, jeziorze czy w górach zmieniają się szybciej niż na lądzie. Pamiętaj o nakryciu głowy i nakładaniu na skórę kremu z filtrem UV. Jeśli zamierzasz pływać, wybierz krem wodoodporny.

7 Alkohol

Alkohol wpływa negatywnie na koordynację ruchową i zdolność koncentracji, wydolność fizyczną, zdolność oceny sytuacji i potencjalnego zagrożenia. Osłabia motorykę, wydłuża czas reakcji psychomotorycznej, co może prowadzić do zwiększonego ryzyka urazów. Nie zabraniamy, ale jedynie ostrzegamy – bądźmy odpowiedzialni. Na zakończenie ciekawostka – czy wiecie, że gdy podczas kierowania pojazdu motorowodnego/żaglówki z silnikiem zostaniemy zatrzymani do kontroli trzeźwości i alkomat wskaże wartość niedopuszczalną zostanie odebrane nam nie tylko uprawnienie do sterowania łodzią, ale również prawo jazdy?

I jeszcze jedno, obserwuj swój organizm. W lato znacznie częściej dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia. Poniżej przygotowaliśmy wskazówki, jak udzielić pomocy osobie z podejrzeniem odwodnienia i udaru (słonecznego oraz ciepłego)⁴.

NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ:

WOPR

601 100 100

NUMER RATUNKOWY W GÓRACH:

GOPR i TOPR

985 i 601 100 300

NUMER RATUNKOWY DO CENTRUM POWIADAMIANIA
RATUNKOWEGO/POLICJA/STRAŻ POŻARNA/POGOTOWIE:

112



RATUNEK

(bezpłatna aplikacja)



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

⁴) <https://www.gov.pl/web/zdrowie/udar-sloneczny-udar-cieplny-przeprzanie-cieplne>



UDAR SŁONECZNY

powstaje przy dużym, bezpośrednim nasłonecznieniu – przede wszystkim głowy oraz karku. Miejscowe działanie promieni słonecznych na skórę głowy prowadzi do przekrwienia opon mózgowych i mózgu.

Objawy, to m.in.:

- bóle i zawroty głowy
- zaczerwienienie i poparzenia skóry
- ogólny niepokój.

Co robić, jeśli wystąpią objawy:



Przenieś się do chłodnego miejsca



Rób zimne lub wilgotne okłady na głowę



Pij wodę



Weź chłodną kąpiel

Jeśli wystąpią wymienione objawy, należy bezzwłocznie wezwać pomoc (112) i kontrolować stan poszkodowanego do czasu przybycia służb ratunkowych.



UDAR CIEPLNY

to reakcja organizmu, która występuje po dłuższym działaniu wysokiej temperatury na nasze ciało – często w warunkach dużej wilgotności, przy braku lub bardzo małym ruchu powietrza. Temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć.

Objawy to m.in.:

- wysoka temperatura ciała (powyżej 39°C)
- gorąca, czerwona, sucha lub wilgotna skóra
 - szybkie, dobrze wyczuwalne tętno
 - możliwa utrata przytomności.

Co robić, jeśli wystąpią objawy:



Zadzwoń pod numer 999 lub 112 i natychmiast wezwij pomoc. Kontroluj stan poszkodowanego do czasu przybycia służb ratunkowych



Przenieś osobę poszkodowaną w chłodne i zacienione miejsce



Zastosuj chłodne, mokre okłady (wilgotne chusty), wachlowanie powietrzem, możesz włączyć też wiatrak



Jeśli poszkodowany jest przytomny, podawaj chłodną wodę do picia



ODWODNIENIE

to stan, w którym w organizmie znajduje się niedostateczna ilość wody. Długotrwałe odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych. W każdym przypadku leczenie wygląda podobnie.

Konieczne jest:



Uzupełnienie niedoboru płynów i elektrolitów w organizmie



Podawanie odwodnionej osobie niegazowanej wody i niesłodzonych płynów w niewielkich porcjach



Zapobieganie dalszej utracie płynów z organizmu

W przypadku ciężkiego odwodnienia stosuje się nawadnianie dożylné w placówkach medycznych.



Rozdział 2

Medicovert Sport – Twój sposób na nudę i nowe pasje

Lato rządzi się swoimi prawami! Prawami o ustawowo wolnych 2 miesiącach wakacji włącznie. Że też dla osób dorosłych nie przewidziano takich wakacji. Przydałyby się – prawda?

Bez obaw, Medicovert Sport przychodzi z pomocą. Dzięki [naszej wyszukiwarce](#) bez problemu znajdziesz miejsca, w których honorowane są nasze pakiety.

Obecnie to ponad 5000 lokalizacji, więc jest w czym wybierać.

Jak to działa?

**Wystarczy, że klikniesz powyższy link,
wybierzesz, gdzie tym razem spędzisz czas wolny
i gotowe!**

Nasza wyszukiwarka znajduje obiekty na terenie całej Polski, więc nieważne, czy jesteś w domu, czy na wakacjach – Medcover Sport i jego atrakcje pojedą za Tobą... wszędzie! O pogodę również nie musisz się martwić. Wśród dostępnych aktywności znajdują się również takie, które są całkowicie od niej niezależne.

Oto kilka pozycji, które znajdziesz na liście:



joga



kajaki



groty solne



basen



aquaparki



**boiska do gier
zespołowych**



bilard



**modelowanie
sylwetki**



relaks



jacuzzi



tenis ziemny



**i wiele, wiele
innych!**

To nie wszystko!

Miłośnicy biegania – tym razem coś specjalnie dla Was.

Medicover Sport w opcji wyszukiwania umieścił również biegi, w których jako użytkownicy pakietu FIT&more możecie wziąć udział z dodatkową zniżką (ceny rabatów podane w [wyszukiwarce](#)).

Na liście dostępnych biegów są m.in.:

01.09.2024 ● Silesiaman Triathlon Katowice / Katowice

07.09.2024 ● Półmaraton Praski / Błonia PGE Narodowego w Warszawie

13-15.09.2024 ● Garmin Ultra Race Radków / Dystanse 9-55 km

21.09.2024 ● Terenowa Masakra Bydgoszcz XVIII Edycja / Bydgoszcz

06.07.2024 ● Puchar Polski Nordic Walking / Polanica Zdrój

Jedno na pewno warto podkreślić – każdy miłośnik biegania i ruchu na świeżym powietrzu znajdzie tu coś dla siebie i swojej rodziny. Kilometraże imprez biegowych są bowiem bardzo różnorodne.

A teraz prawdziwe koło ratunkowe dla rodziców! Pakiet Medicover Sport Junior w okresie wakacyjnym przychodzi z mnóstwem pomysłów na spędzanie czasu wolnego z dziećmi!

Akcja lato w mieście jest nam bliska, bo doskonale zdajemy sobie sprawę, jak pozytywnie na zdrowie dziecka (i rodzica) wpływa sport i atrakcje na świeżym powietrzu.

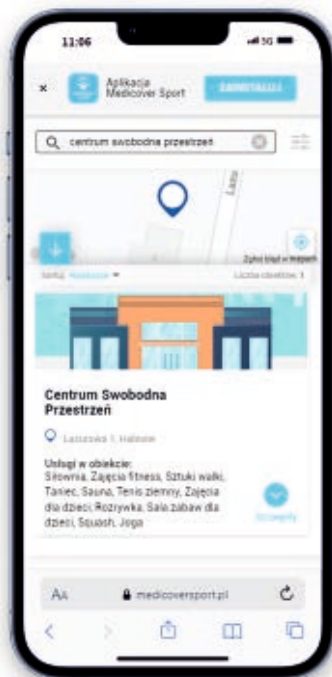
W [wyszukiwarce Medicover Sport](#) i pakietach Junior oraz Aqua czekają aquaparki, sale zabaw, grupowe zajęcia zorganizowane, biegi terenowe, parki linowe i wiele innych atrakcji, po których dzieci nie będą chciały wracać do szkoły.

Masz ochotę sprawdzić, w jakiej imprezie sportowej może wziąć udział Twoja pociecha? Nie ma problemu!

Biegi, które z pakietami Medcover Sport Junior również czekają na Wasze dzieci z dodatkową zniżką, wymieniamy poniżej:

- Plum Ekiden Mini
- Zombierun 1 km
- PKO Bieg Juniora
- III Bieg Wakacje na Sportowo – Dzieci

Po resztę informacji serdecznie zapraszamy do [naszej wyszukiwarki](#).





Rozdział 3

Gdy organizm cierpi na brak ruchu

Konsekwencji nieuprawiania sportu jest dla organizmu bardzo jest wiele. To pewne. Brak regularnej aktywności fizycznej może prowadzić do osłabienia mięśni, spadku kondycji fizycznej oraz zwiększenia ryzyka otyłości. Ponadto, brak ruchu może mieć negatywny wpływ na stan zdrowia psychicznego, zwiększając stres i obniżając nastrój. Dlatego ważne jest, aby regularnie angażować się w aktywność fizyczną, nawet jeśli przez krótki czas nie jest to możliwe.

No dobrze, wszystko pięknie, ale co w przypadku wakacji, czasu urlopowego, który może się nieco... wydłużyć?

Nasi specjaliści w dziedzinie sportu potwierdzają, że jesteśmy najbardziej aktywni fizycznie jesienią i zimą. Wiosna i lato wiążą się z odpuszczaniem. Tym samym możemy pokusić się o stwierdzenie, że Polacy wyhamowują już w maju/czerwcu i takim oto sposobem w lipcu, sierpniu i wrześniu ich aktywność fizyczna ogranicza się do... spaceru na lody, marszu po gofra z bitą śmietaną lub przejażdżki rowerowej z metą w barze pod chmurką na koktajlu z % lub bez.

Trzeba pamiętać o jednym – ruch to ma być przyjemność. Jeśli zawsze wczesnym latem zawieszasz swoje treningowe buty na kołku to prosimy: zmień nawyk.

To się po prostu nie opłaca z wielu względów. Po pierwsze, szkoda zdrowia. Po drugie – formy, a po trzecie – ciężkiej pracy, która została wykonana przez Ciebie do tej pory podczas treningu. Wiosna i lato aż proszą się o wycieczki rowerowe, biegi zorganizowane nocą po ulubionym parku, odkryte pływalnie, czy dmuchane zjeżdżalnie. Pamiętaj, że [nasza wyszukiwarka](#) czeka, aż użyjesz jej do znalezienia najfajniejszych aktywności na powietrzu i nie tylko!

Wspominaliśmy, że zaniechanie uprawiania sportu nie opłaca się z wielu względów. Żeby nie być gołosłownym postaramy się opisać, jakie zmiany będą zachodziły w organizmie każdego, kto zdecyduje się zawiesić aktywność na jakiś, krótszy lub dłuższy, czas.



2 tygodnie przerwy

Tu miłe zaskoczenie na sam start – bywa i tak, że osoby trenujące dość intensywnie (od 4 treningów w tygodniu w górę, z dużą aktywnością pozatreningową) potrzebują odpoczynku od treningów. Aktywność takiej osoby powinna wtedy wyglądać tak, że zamiast dotychczasowej formy ruchu wybiera inną, lżejszą, połączoną z ćwiczeniami relaksacyjnymi, oddechowymi, itd. Jeśli więc jesteś taką osobą, 2 tygodnie przerwy polecamy poświęcić na... spacer, jazdę narowerze i moczenie stóp w górskim potoku.

Ale... jeśli są tu osoby, które nie trenują zbyt ciężko (2-3 treningi w tygodniu, niska aktywność pozatreningowa) i przez 2 tygodnie zadecydują, że ruchu żadnego podejmować nie będą, nie mamy dobrych wiadomości.

Prawdopodobne zmiany w organizmie:

- odczuwalny spadek kondycji (wydolności),
- możliwe przybranie na wadze – tu trzeba podkreślić, że by przytyć (zgromadzić 1 kg tkanki tłuszczowej) należy zjadać ok 7000 kalorii ponad zapotrzebowanie energetyczne dziennie. Jeśli masz poczucie, że przybyło Ci kilogramów, ale dodatkowych kalorii nie było aż tyle – bez obaw – zmiana diety na „gofrową” i brak ruchu przyczyniać się może do zwiększonej retencji wody podskórnej (efekt: cellulit, zwiększony obwód w talii, spuchnięte kostki, podpuchnięte oczy).

4 tygodnie przerwy

Miesiąc wolnego od ruchu? Podpunktów z potencjalnymi zmianami przybędzie wprost proporcjonalnie do długości przerwy.

Prawdopodobne zmiany w organizmie:

- zauważalny spadek wydolności fizycznej (kondycji),
- nieznaczne osłabienie siły mięśniowej,
- zwiększenie masy ciała w przypadku niezachowania kalorycznego bilansu ujemnego (ruch powodował, że utrzymujesz zero kaloryczne lub lekki minus, co pozwalało Ci na zachowanie wagi lub lekką redukcję),
- zwiększona retencja wody i osłabiony przepływ limfy – co wiąże się z cellulitem, opuchlizną na twarzy, wokolicy talii i kostek,
- zaburzenia perystaltyki jelit – brak ruchu wpływa negatywnie na regularność wypróżnień. Nie musi, ale może. Najprościej tłumacząc: kiedy wykonujemy jakikolwiek ruch, nasza przepona i pozostałe mięśnie oddechowe pracują ze zdwojoną siłą, co z kolei wpływa bezpośrednio na jelita. Dochodzi do pewnego rodzaju „masażu” – treść pokarmowa lepiej się przemieszcza. Duże znaczenie ma tu szybciej krążąca krew – poprawia się ukrwienie narządów, a w tym i wątroby.

3 miesiące przerwy

W 3 miesiące można wybudować dom (taką przynajmniej reklamę widzieliśmy po wpisaniu w Google hasła „co powstaje w 3 miesiące”). Żarty na bok – to bardzo dużo czasu. I te bardzo duże zmiany jesteś również w stanie zauważyć w ciele (i nie tylko).

Pozwolimy sobie przywołać najpierw przykłady, które wymieniliśmy w punkcie „4 tygodnie przerwy”, a poniżej dopiszemy dodatkowe elementy, na które musisz być przygotowany/na, podejmując decyzję o całkowitym odstawieniu sportu na półkę.

- ból pleców na przykład – to najczęściej występująca dolegliwość dzisiejszych czasów. Osłabione mięśnie nie mają siły utrzymać prawidłowej postawy, co skutkuje tym, że nasz kręgosłup musi dźwigać 2 razy więcej,
- wahania nastroju – naukowo udowodnione zostało, że aktywność fizyczna za sprawą uwalniania endorfin zmniejsza poczucie lęku i pozytywnie wpływa na nastrój osoby trenującej. Brak treningu będzie powodowało pogorszenie ogólnego samopoczucia,
- znaczący spadek siły mięśniowej,
- zauważalny spadek masy mięśniowej,
- podwyższenie tętna spoczynkowego, czyli – upraszczając – długotrwałe przerwy w podejmowaniu aktywności fizycznej bezpośrednio przekładają się na układ sercowo – naczyniowy.



Mamy nadzieję, że nie wystraszyliśmy Cię za bardzo, a jedynie zmotywowaliśmy do nieporzucania aktywności fizycznej na rzecz zalegania przed serialami w ciepłe, letnie wieczory. Pamiętaj, we wszystkim wskazany jest **BALANS** – tak popularny w ostatnim czasie w mediach społecznościowych.

I my, jako specjaliści od ruchu wszelakiego, bardzo się z tym zgadzamy.

Chcesz zjeść gofra? Zjedz i pojedź na niego rowerem przez las. Piwo? Prosecco? W niewielkich ilościach okey, ale nie zapominaj o wodzie i innych płynach. Poranek na leżaku? Super, w takim razie następnym dniu aqua aerobik, kajak... co kto lubi!

Dziękujemy, że przeczytałeś do końca tego ebooka. Przyjemnie było zmotywować Cię do spędzania czasu wolnego w sposób zbilansowany, a może inaczej – zbalansowany.

Chcielibyśmy, aby jeszcze jedno wybrzmiało na zakończenie.

SPORT MA BYĆ ZABAWĄ, ROZRYWKĄ I PRZYJEMNOŚCIĄ.

Nie przykrym obowiązkiem. To tak, jak byśmy zmuszali się do jedzenia znieawidzonego bigosu, ponieważ kapusta jest zdrowa. Ale czy jakakolwiek przyjemność za tym idzie...? Niestety nie.

Drodzy czytelnicy – szukajmy aktywności, która po pierwszym treningu powoduje aktywację motyli w brzuchu i wzbudza ekscytację na myśl o kolejnej jednostce treningowej. Wtedy z regularnością i sumiennością kłopotów nie będzie.

Życzymy super treningowych odkryć z Medicover Sport.

Lato to świetny czas na sport!



MEDICOVER
S P O R T