10 съвета за добра форма

Новини | Спорт и здраве | на 22.04.2024 03:00 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Защото е важно от малки да си създаваме навици, които ни помагат да растем здрави.



На 22 април отбелязваме специален Ден за борбата с наднорменото тегло.

Това е повод да си припомним колко е важно да се грижим за своето тяло. И най-великите планове ще пропаднат, ако човек се разболее, нали?

Грижата за тялото има много страни. Важно е например да пазим тялото си от всичко, което може да му навреди - от вируси, от опасни спортове, от вредни вещества... от прекомерно отслабване и от прекомерно затлъстяване. Последното може да доведе до редица болести. Понякога затлъстяването се дължи на заболяване - тогава човек трябва да иде на лекар и да получи лечение. Често обаче причината е във вредните навици - тоест в нещо, което можем да контролираме сами.

Хубавата новина е, че се знае как човек да поддържа добра форма. За да расте силно и здраво, тялото трябва да се движи и да се храни добре. Ако правим тези неща редовно, те ще ни станат навик и няма дори да ги забелязваме.

Ето и 10 много лесни стъпки, които можеш да следваш всеки ден, за да си в добра форма, без да мислиш за диети:

1. **Играй навън** - бягането, катеренето, карането на колело или на скейтборд са приятни занимания, които ни карат да се движим.

2. Пусни си любимата музика и **танцувай** у дома! Още по-забавно ще бъде с мама, татко, брат или сестра.

3. **Ходи пеша** до училище, ако това е възможно, вместо да си в колата или автобуса.

4. **Изкачвай** стълби, не ползвай асансьор.

5. Ограничи времето пред екрана, вместо това се радвижи, като **помогнеш в домашната работа** – чистенето с прахосмукачка например си е направо фитнес.

6. Вместо вафла от лавката в училище – донеси си храна от вкъщи. Не забравяй в нея да има и **цветни зеленчуци**. Колкото повече цветове, толкова по-вкусно и полезно!

7. Хапва ти се **сладко** – изяж сладък плод! Или пък парченце черен шоколад.

8. **Пий** достатъчно вода, тя е много важна за тялото ни. И стой далеч от газирани и енергийни напитки.

9. Ходи със семейството си на **разходки** в парка, разходи кучето, отиди до магазина.

10. **Лягай си навреме**, за да си починал и пълен с енергия на следващия ден.

Ако следваш тези лесни стъпки, ще помогнеш на тялото си да расте здраво и ще се чувстваш страхотно всеки ден.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/4247-da-sme-v-dobra-forma-da-lesno-e

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени