

Czas na trening w domu

By zadbać o zdrowie, lepszy nastrój i dobrą kondycję, postaw na regularną aktywność fizyczną! Ćwiczyć można wszędzie - nawet w domu i to w każdej chwili – bez trenera, bez planu, a niezbędne do ćwiczeń paliwo zapewnią Ci zawsze zdrowe #fit przekąski HELIO Natura!

Według Światowej Organizacji Zdrowia niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej dla zdrowej osoby dorosłej to 30 minut przez 5 dni w tygodniu. Osoby, które ćwiczą cieszą się lepszym zdrowiem, bo dzięki regularnej umiarkowanej aktywności fizycznej dbają o profilaktykę chorób przewlekłych, o prawidłową sylwetkę, o zachowanie prawidłowych funkcji organizmu oraz o dobrą kondycję psychiczną. A najlepsze rezultaty osiągniemy, kiedy systematyczne treningi połączymy ze bilansowaną dietą¹.

Od czego zacząć? Ćwiczyć można już na dzień dobry, zaczynając od przeciągania się w łóżku ;-). Ćwiczenia rozciągające warto też wykonywać podczas pracy przed komputerem czy w trakcie przeróżnych czynności domowych, ale też w czasie wolnym :-). Wystarczy ograniczyć czas spędzony przed telewizorem i wykonać kilka prostych ćwiczeń, jak np. przysiady, brzuszki, skoki lub po prostu... potańczyć w rytm ulubionej muzyki. To ćwiczenia, które nie wymagają sprzętu, ale można też zaopatrzyć się w matę, hantle, skakankę lub inne przyrządy sportowe i skorzystać np. z treningów online. Każda aktywność fizyczna, czy o wysokiej czy o umiarkowanej intensywności, ale wykonywana regularnie niesie za sobą ogromne korzyści dla zdrowia! Jednak by nie zabrakło nam energii i siły na trening, nasz organizm potrzebuje odpowiedniej, dobrze zbilansowanej diety, bogatej m.in. w węglowodany, białko, ale także w cenne makro i mikroelementy, które dostarczą nam zdrowe #fit przekąski HELIO Natura.

W #fit jadłospisie osób aktywnie trenujących nie powinno zabraknąć przede wszystkim: rodzynek, pestek dyni i słonecznika, pistacji bez soli i suszonych moreli - naturalnie bez konserwantów z linii HELIO Natura, po które warto sięgać nie tylko przed treningiem, ale także w trakcie, jak i po intensywnych ćwiczeniach.

¹ Na podst. informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, ncez.pl

Rodzynki HELIO Natura to dobre źródło energii, czyli węglowodanów, ale też zawierają fosfor, miedź, żelazo oraz witaminę B6 - składniki niezbędne do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

EKO Pestki dyni i Słonecznik łuskany z upraw ekologicznych HELIO Natura zawierają białko przyczyniające się do wzrostu masy mięśniowej oraz magnez i potas, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Pestki dyni i słonecznika to również źródło cynku, które przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych.

Pistacje bez soli HELIO Natura to z kolei dobre źródło białka, magnezu i potasu, ale także witaminy B6, która zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia. Ponadto, pistacje zawierają cynk i miedź wspomagające funkcjonowanie układu odpornościowego, a dzięki temu, że w ich składzie nie znajdziemy soli – pistacje HELIO Natura mają niską zawartość sodu, czyli zadbają również o prawidłowe ciśnienie krwi.

Morele suszone HELIO Natura zawierają potas, wapń, żelazo i miedź, ale też witaminy: A, E oraz wit. C, która szybko zwalcza zmęczenie oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego - i to zarówno w trakcie, jak i po intensywnych ćwiczeniach fizycznych.

Kiedy zaczynamy się ruszać – wraca nam energia i dobry humor, dlatego gdy odczuwasz zmęczenie lub po prostu chcesz zadbać o kondycję – postaw na trening! Wystarczy już 30 minut dziennie, by poczuć się lepiej i naładować akumulator. Niezbędne paliwo do codziennych ćwiczeń zapewnią Ci zawsze zdrowe #fit przekąski HELIO Natura, które w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną najlepiej zadbają o Twoje zdrowie! Dlatego bądź aktywny... bądź #HELIOfit!