**Sportsmenka światowej klasy dzieli się wskazówkami wellness i fitness na Nowy Rok**

**Rok 2020 był niezaprzeczalnie trudny. Zapewne większość z nas pragnie nacisnąć przycisk „restart” i wypełnić 2021 rok jak największą dawką pozytywnej energii i dobrego samopoczucia. Jak wskazują wyniki różnych badań, postanowienia noworoczne najczęściej dotyczą zwiększenia ilości ćwiczeń, podejmowania zdrowszych decyzji żywieniowych i zadbania o siebie. Początek Nowego Roku to doskonały czas na wyznaczenie sobie nowych celów fitness i zmianę stylu życia na zdrowszy.**

Oto pięć postanowień, by 2021 rok przyniósł Ci szczęście i dobre zdrowie:

1. **Traktuj priorytetowo fitness dla całej rodziny**

Jeśli nauczyliśmy się czegoś w tym roku, to tego, że rodzina i zdrowie są najważniejsze. Wielu z nas spędziło znacznie więcej czasu ze swoimi bliskimi. Prawda, że było to wspaniałe doświadczenie (pomijając trudności z nadzorowaniem zdalnych lekcji)? Gdy wrócimy do nowej normalności, warto utrzymać te proporcje i nadal spędzać dużo czasu z bliskimi. Moja rodzina uwielbia wspólne zajęcia sportowe, w domu lub na świeżym powietrzu. Wspólne aktywności mogą oznaczać rodzinne wędrówki lub wyzwania fitness w domu – połączenie ruchu z zabawą w gronie bliskich zawsze przynosi korzyści.

1. **Spróbuj czegoś nowego**

Ćwiczysz systematycznie, zgodnie ze swoim programem? Świetnie! Ale urozmaicanie planu treningów pomoże Ci stawiać nowe wyzwania swojemu organizmowi. Siatkówka, dołączenie do drużyny softballowej, zajęcia z jogi w powietrzu – obiecaj sobie, że w tym roku wypróbujesz nowe formy aktywności. Wykonując zawsze te same ćwiczenia, nie podniesiesz poziomu swojej sprawności. Wpisz ćwiczenia w harmonogram dnia, by zagwarantować sobie wystarczającą porcję ruchu. Biorąc pod uwagę, jak bardzo jesteśmy zajęci, czasami najłatwiej zrezygnować z ćwiczeń. Monitorowanie codziennej aktywności i długości trwania ćwiczeń pomoże Ci zachować systematyczność, zwłaszcza wtedy, gdy trenujesz w pojedynkę.

1. **Uwolnij swój umysł: mniej mediów, więcej społeczności**

Łatwiej trzymać się swojego planu, gdy ktoś towarzyszy nam w treningach. W 2020 roku musieliśmy bardziej polegać na technologii, by zmobilizować się do aktywności. Chociaż technologia jest doskonałym narzędziem ułatwiającym dostęp do ćwiczeń i treści motywacyjnych, korzystaj z niej świadomie, nie zaśmiecaj mózgu negatywnymi wiadomościami. Lęk może odciągać Cię od realizacji celów w zakresie zdrowia. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, robiąc sobie przerwę od telefonu. Zaproszenie przyjaciela lub członka rodziny do wspólnych ćwiczeń nie tylko sprawi, że będziecie szczęśliwsi, spotykając się osobiście, ale także wzmocni łączącą Was więź, co jest bardzo istotne dla psychiki.

1. **Wprowadź dietę roślinną**

Moja firma przeprowadziła niedawno ankietę wśród 2000 amerykańskich respondentów. 47% z nich stwierdziło, że przeszło w tym roku na diety roślinne. Produkty roślinne, na przykład te pełnoziarniste, dostarczają węglowodanów jako źródła energii. Unikanie pustych kalorii i wybieranie produktów bogatych w składniki odżywcze pomogą Ci zachować uczucie sytości na dłużej. Konkluzja: jeśli nie zwrócisz wystarczającej uwagi na swoje nawyki żywieniowe, nie zobaczysz upragnionych rezultatów.

1. **Ogranicz marnotrawstwo**

Twoja sprawność fizyczna stanowi dla mnie – trenerki personalnej – priorytet, ale chciałabym zachęcić Cię do pójścia o krok dalej w zakresie zdrowych nawyków i zatroszczenia się o zrównoważone odżywianie także dla innych.

Globalna pandemia spowodowała brak bezpieczeństwa żywnościowego. Do końca 2020 roku 132 miliony osób jest zagrożonych niedożywieniem. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa marnujemy jedną trzecią (czyli 1,3 miliarda ton) całej żywności produkowanej na świecie, co jeszcze bardziej pogłębia globalny kryzys żywnościowy. Poprzez kampanię *Nutrition for Zero Hunger* pomagamy stawić czoła globalnym wyzwaniom, takim jak głód, brak bezpieczeństwa żywnościowego i niedożywienie, zapewniając cenne zasoby i wiedzę społecznościom na całym świecie we współpracy z naszymi partnerskimi organizacjami charytatywnymi. W nowym roku znajdź sprawę, która jest dla Ciebie ważna, oraz sposób, w jaki możesz wesprzeć swoje społeczności.

Samantha Clayton [– wicedyrektor, dział sportu i fitness Herbalife Nutrition.](https://iamherbalifenutrition.com/contributors/samantha-clayton/)

Aby otrzymywać najświeższe informacje od Herbalife Nutrition, śledź nasz [fan page](https://www.facebook.com/HerbalifePolska/), konto na [Instagramie](https://www.instagram.com/herbalife_polska/) oraz odwiedzaj [nutriportal.pl](http://www.nutriportal.pl/)

# # #

**Kontakt:**

Grayling Poland

Martyna Antecka

+48 601 575 117

e-mail: [martyna.antecka@grayling.com](mailto:martyna.antecka@grayling.com)

**O Herbalife Nutrition**

Herbalife Nutrition to międzynarodowa firma z branży odżywiania, marka numer 1 na świecie wśród produktów do kontroli wagi\*, której celem jest zapewnienie dostępu do spersonalizowanego żywienia milionom ludzi na całym świecie. Od 1980 roku firma realizuje swoją misję – wspieranie zmiany stylu życia za sprawą wartościowych produktów i programów służących lepszemu odżywianiu. Wraz z naszymi Niezależnymi Partnerami z pełnym oddaniem oferujemy rozwiązania dla problemów związanych ze złym odżywianiem, wsparcie w walce z nadmierną masą ciała, starzeniem się populacji, rosnącymi kosztami opieki zdrowotnej oraz proponujemy możliwości stanowiące odpowiedź na wzrost zainteresowania prowadzeniem własnego biznesu. Herbalife Nutrition zapewnia naukowo opracowywane produkty wysokiej jakości oraz indywidualne wsparcie ze strony Niezależnych Partnerów Herbalife Nutrition, a także przynależność do wspólnoty, której członkowie inspirują się wzajemnie do prowadzenia zdrowszego, bardziej aktywnego stylu życia.

Produkty Herbalife Nutrition z kategorii odżywiania ukierunkowanego, kontroli masy ciała, sportu i fitness oraz kosmetyki pielęgnacyjne są dostępne wyłącznie u Niezależnych Partnerów Herbalife Nutrition, działających w ponad 90 krajach.

W ramach społecznej odpowiedzialności biznesu Herbalife Nutrition wspiera Herbalife Nutrition Foundation (HNF) i programy Casa Herbalife, które zapewniają zdrowe odżywianie dzieciom będącym w potrzebie. Herbalife Nutrition z dumą sponsoruje ponad 190 znakomitych sportowców, zespołów i wydarzeń sportowych na całym świecie.

Herbalife Nutrition zatrudnia 8 500 pracowników (w tym 300 naukowców) na całym świecie. W 2019 roku firma osiągnęła 4,9 miliarda USD sprzedaży netto. Jest obecna na Nowojorskiej Giełdzie Papierów Wartościowych (NYSE: HLF). Więcej informacji na [Herbalife.com](http://herbalife.com/) lub [IAmHerbalife.com](http://iamherbalife.com/).

Herbalife Nutrition zachęca swoich inwestorów do odwiedzenia dedykowanej strony ir.herbalife.com

\*Źródło: Euromonitor International Ltd; edycja Consumer Health 2019, wg definicji kategorii kontroli wagi i wellness, % udział globalnych właścicieli marek w cenach detalicznych, dane za 2018 r.