

Sport to zdrowie

Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie, którzy choć trochę się ruszają, mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz samoocenę.

Rodzaje sportów , które musisz uprawiać ,aby mieć lepszą kondycję , lepszy humor oraz samopoczucie :

- badminton – ćwiczy szybkość oraz efektywność,
- piłka nożna – ćwiczy kondycję, zwinność , orientację
- koszykówka - ćwiczy zwinność, wszechstronność oraz skuteczność
- siatkówka – ćwiczy orientację, wysoki (zwinność), szybkość
- piłka ręczna – ćwiczy doskonałość (np. w wykonywaniu strzałów na bramkę) , kondycję , zwinność .

A teraz chciałbym Cię zachęcić do spożywania zdrowej żywności

Zdrowa Żywność

Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz jak najwięcej warzyw, a owoce w dwóch porcjach dziennie, ogranicz spożycie węglowodanów. Ty codziennie wybierasz jak chcesz żyć teraz i jutro i jak będzie funkcjonował Twój organizm za 5, 10, czy 20 lat. Jedząc dostarczasz organizmowi paliwa, zadbaj, by było najlepszej jakości! Prawidłowe żywienie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.

Nie powinieneś jeść np.: różnych rodzajów fast foodów , słodczy i napojów gazowanych oraz soków ze sztucznymi barwnikami.