

7+1 συμβουλές για φθινοπωρινό...fitness

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το φθινόπωρο αν και είναι μία μεταβατική εποχή, θεωρείται από τους ειδικούς ιδανική για να ξεκινήσετε νέες δραστηριότητες. Είτε είστε λάτρεις των σπορ είτε όχι, το φθινόπωρο μπορεί να είναι η δική σας στιγμή για να χτίσετε το καλλίγραμμα κορμί που τόσο επιθυμείτε.

Ο καιρός βοηθά τους...τολμηρούς

Οι καιρικές συνθήκες του φθινοπώρου με το θερμόμετρο να έχει αφήσει τις υψηλές θερμοκρασίες για τα καλά, είναι ιδανικές για τρέξιμο, περπάτημα, ποδήλατο και άλλες δραστηριότητες εκτός γυμναστηρίου. Ακόμη και οι εργασίες στον κήπο ή στην βεράντα λόγω αλλαγής του καιρού δίνουν την ευκαιρία για γυμναστική.

Ενυδατωθείτε

Το γεγονός ότι δεν υπάρχουν οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, δε σημαίνει ότι ο οργανισμός σας χρειάζεται λιγότερη ενυδάτωση. Συχνά οι άνθρωποι δεν αισθάνονται τόσο δίψα όταν η θερμοκρασία είναι σε φυσιολογικά επίπεδα, αλλά μην ξεχνάτε ότι είναι πολύ σημαντικό να παραμένετε ενυδατωμένοι ιδιαίτερα μάλιστα όταν ασκείστε.

Θα πάρετε ένα τσάι;

Εάν πάλι δεν μπορείτε να πίνετε νερό όλη την ώρα, υπάρχουν και άλλοι τρόποι

ενυδάτωσης. Το τσάι είναι ένα γευστικό «διάλειμμα» με πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό. Μπορείτε να επιλέξετε το τσάι για να αντικαταστήσετε τον καφέ ή ακόμα και για να ζεσταθείτε. Το πράσινο τσάι μάλιστα έχει αντιοξειδωτική δράση και μπορεί να σας προστατεύσει από κάποιο κρύωμα.

Ντυθείτε ανάλογα

Επειδή ο καιρός κρυώνει, αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να κλειστείτε σπίτι. Απαλλαγείτε από αυτήν τη δικαιολογία, φορέστε τα κατάλληλα ρούχα και επιλέξτε να πάτε μία φθινοπωρινή βόλτα. Η ατμόσφαιρα θα σας συναρπάσει και πολύ σύντομα θα δείτε ότι αυτή η βόλτα μπορεί να αποτελέσει την καθημερινή σας ρουτίνα.

Κάντε τις αγγαρείες...άσκηση

Μαζεύοντας τα φύλλα από τον κήπο σας μπορείτε να κάψετε μέχρι και 150 θερμίδες μέσα σε μισή ώρα. Δείτε τις αγγαρείες του φθινοπώρου ως ένα παιχνίδι, όπου η νίκη σας απέναντι στις θερμίδες και το λίπος είναι...δεδομένη.

Πρωινή γυμναστική

Το φθινοπωρινό πρωινό λόγω θερμοκρασίας είναι ιδανικό για άσκηση όχι μόνο του σώματος αλλά και του μυαλού. Η ελαφριά ψύχρα «ξυπνά» τον οργανισμό και τον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα η πρωινή προπόνηση να δίνει ένα επιπλέον κίνητρο για να ξεκινήσετε τη μέρα σας με ενέργεια.

Ποικιλομορφία στις δραστηριότητες

Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι βαριούνται το φθινόπωρο καθώς η μετάβαση από ένα «δραστήριο» και απολαυστικό καλοκαίρι δίπλα στη θάλασσα ευνοεί την ...αναπόληση. Αλλά μην πτοείστε. Ενεργοποιήστε τον οργανισμό σας με διάφορες δραστηριότητες και ποικίλα προγράμματα γυμναστικής, που θα δώσουν ενέργεια για να συνεχίσετε ακάθεκτοι στη μάχη του «fitness».

Ραντεβού με την τηλεόραση

Εάν πάλι δεν σας έχουν πείσει οι παραπάνω συμβουλές και επιμένετε στη δικαιολογία «κάνει κρύο» και για σας υπάρχει εναλλακτική. Το φθινόπωρο αρχίζει η νέα τηλεοπτική σεζόν και αντί να την περάσετε καθισμένοι σε έναν καναπέ παρακολουθώντας για ώρες τα νέα προγράμματα, επιλέξτε να κάνετε τη γυμναστική σας μπροστά στην τηλεόραση. Έτσι και σπίτι θα παραμείνετε για να δείτε τι ...καινούργιο παίζει και θα κάψετε τις θερμίδες που σας ταλαιπωρούν. Εξάλλου όλα είναι θέμα διάθεσης, τρόπος πάντα υπάρχει.

Πηγή: clickatlife.gr