



Kako dovesti liniju u red pre letovanja?

Sa prvim prolećnim danima svi uočavamo rezultate fizičke neaktivnosti tokom prethodnog perioda. Kako do bolje i zdravije figure govorio nam je Slobodan Petrović, uspešni fitness trener.

Period smanjene fizičke aktivnosti je iza nas. Vreme u kome je većina nas zapostavljala neke ustaljene navike, pa tako i sopstveno zdravlje dolaskom proleća je završeno. Fizičke aktivnosti i zdrava ishrana utiču na celokupno zdravlje tela. Redovno vežbanje utiče na hormon sreće, mir, osećaj ispunjenosti i slobode, koji su osnova zdravog života. Dugogodišnji fitness trener i trener lokalnih sportskih klubova Slobodan Petrović objasnio nam je balans između fizičke aktivnosti i zdrave ishrane.



Petrović nam je dao preporuke kako posle preležanog korona virusa treba da brinemo o našem fizičkom zdravlju. Najbitnije je da svaka osoba koja je preležala kovid 19 postepeno počne da vežba. Intezitet treninga zavisi od kliničke slike koju je pacijent imao.

Jedan od najvećih problema današnjice je gojaznost ljudi, a razlog je nezdrava ishrana i fizička neaktivnost. Trener Petrović smatra da balans između ishrane i fizičke aktivnosti može dovesti do smanjenja gojaznosti kao i do zdravijeg načina života.



Pored nezdrave ishrane i smanjenje fizičke aktivnosti, stres takođe utiče negativno na naše zdravlje. Tokom redovnog treninga luči se hormon sreće - serotonin, koji pomaže u borbi protiv depresije. Osobama koje su pod stresom preporučuje se trening relaksacije.