



„W zdrowym ciele, zdrowy duch” To powiedzenie w dzisiejszych czasach nabiera szczególnego znaczenia. W świecie, w którym coraz trudniej o zdrową żywność lub znalezienie czasu na sport są ludzie, którym pragną zatrzymać ten pęd ku zagładzie. Propagują aktywność fizyczną, zdrową dietę i wolne tempo życia. Podążajmy ich śladem, bowiem w modzie na właściwy styl życia kryje się ogromny potencjał.



Właściwa dieta oraz regularna aktywność fizyczna są sprzymierzeńcami zdrowia, a zdrowie to najwyższa wartość dla większości nas. Dziś jesteśmy coraz bardziej świadomi tego co nam służy, a co nie. Palenie jest zabronione w miejscach publicznych, a co więcej przestaje być modne. To chyba największy motywator do rzucenia nałogu wśród młodych ludzi. Co jeszcze jest trendy w dzisiejszych czasach?

Sport. To zajęcie, którym powinien parć się każdy, kto pragnie podążać za nową modą. Nie biegasz? Nie jeździsz na rolkach? Znaczący, że nie jesteś na czasie. Dziś ulubionym zajęciem wielu młodych ludzi jest jogging lub siłownia. Kluby fitness pękają w szwach, a ścieżki biegowe robią się tłoczne. To jeden z pozytywnych aspektów mody na zdrowy styl życia, bowiem regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu sylwetki oraz mniejsza ryzyko wystąpienia groźnych chorób.

Dzięki dostępowi do Internetu dbanie o formę jest proste jak nigdy dotąd. Możemy śledzić blogi znanych trenerów, oglądać ich filmiki zamieszczane w sieci i w oparciu o przykładowe zestawy ćwiczeń prowadzić własny trening. Rosnąca liczba maratonów biegowych, masy krytyczne rolkarzy opanowujące miasto czy zainteresowanie nowymi sportami jak zumba lub crossfit to przejaw tego, że Polacy zakochują się w sporcie. Chcą go uprawiać, pasją „zarażają” innych i szukają coraz to nowszych sposobów na aktywny wypoczynek. Internetowi zawdzięczmy nie tylko propagowanie aktywności fizycznej, ale także możliwość jakie stwarzają nowe technologie. Smartfon w połączeniu z aplikacją treningową to duet umożliwiające jeszcze pełniej i efektywniej ćwiczyć. Dzięki mobilnym aplikacjom zmierzmy przebiegnięty dystans, oszacujemy liczbę spalonych kalorii, zapiszemy trening w statystykach, ale także będziemy mogli pochwalić się swoimi osiągnięciami na portalu społecznościowym. To świetna okazja, aby wszystkim pasjonaci sportu wspierali i motywowali się wzajemnie.



Oczywiście nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, zaraz obok sportu jest [racjonalna dieta](#). Tylko dzięki zbilansowaniu posiłków, właściwej ich kaloryczności i wartości odżywczej możemy osiągać więcej, zarówno w sporcie jak i w odchudzaniu. Pomoce w dbaniu o dietę mogą być programy żywieniowe, które oferują zbilansowany

plan żywieniowy. Jednym z lepszych i z pewnością bardziej funkcjonalnych jest aplikacja DietMap, dostępna na smartfony i tablety. DietMap to nie tylko plany żywieniowe ułożone przez wykwalifikowanych dietetyków, ale także wiele narzędzi umożliwiających zarządzanie dietą. Dzięki nim wprowadzimy do jadłospisu dowolną przekąskę lub swoją własną potrawę. Wymienimy lub usuniemy niechciany posiłek. Zakładki takie jak moje wyniki pozwolą na czuć na jakości i wartości odżywczej diety. To nieocenione narzędzie zarówno dla osób odchudzających się oraz chcących mieć kontrolę nad żywieniem.

Dzisiejszy świat stwarza nam wiele możliwości, dzięki którym możemy stale doskonalić siebie. Wystarczy poświęcić chwilę na przeglądanie Internetu czy prasy, aby dowiedzieć się jak dbać o siebie i podążać za najnowszymi, prozdrowotnymi, trendami.