



Krótsze dni, niższa temperatura i coraz mniej słońca. Oznacza to jedno – nadeszła jesień. Trening na siłowni czy wieczorne bieganie znacznie chętniej zamieniamy na książkę i koc, a sportowe buty idą w odstawkę na rzecz ciepłych kapci. Należy jednak pamiętać, że aktywność fizyczna i utrzymanie odpowiedniej formy ważne są przez cały rok. Poznaj proste sposoby i sprawdzone porady od MediaMarkt na utrzymanie kondycji jesienią i zimą.

Regularność treningów i aktywne spędzanie czasu w okresie jesiennej chandry bywa trudne nawet dla najbardziej zapalonych sportowców. Dlatego warto poszukiwać sprawdzonych sposobów, dzięki którym utrzymasz motywację i będziesz mógł cieszyć się doskonałą formą przez cały rok, a następny sezon powitasz w pełni przygotowany. Od czego więc zacząć, aby nasze zdrowie, samopoczucie i sylwetka przestały zaliczać ciągłe wzloty i upadki?

Po pierwsze – wyznaczanie osiągalnych celów

Każdego dnia napotykamy w mediach społecznościowych zdjęcia prezentujące sportowców i blogerów o idealnych sylwetkach czy wyniki codziennego joggingu znajomych prezentowane w dziesiątkach kilometrów. Pamiętajmy, żeby przede wszystkim skupić się na sobie i swoich możliwościach! Wyznaczajmy cele, które będą możliwe do osiągnięcia i poprzeczkę stawiajmy na odpowiedniej dla nas wysokości. W przeciwnym razie każde niepowodzenie będzie powodować frustrację, a motywacja spadnie. Warto korzystać ze wsparcia nowych technologii i dostępnych w sklepach produktów – w tym przypadku idealnie sprawdzi się krokomierz w postaci smartwatcha [Huawei Watch GT Sport](#), który pozwoli monitorować codziennie osiągnięcia i postępy, a następnie stopniowo zwiększać ilość i intensywność treningów czy spacerów.

Po drugie – monitorowanie efektów

Większość osób poszukuje motywacji poprzez oglądanie czy śledzenie postępów innych. Zdjęcia wymarzonych sylwetek czy filmiki prezentujące przemianę w dwa miesiące brzmią znajomo. Niezbędne jest jednak uzbrojenie się w cierpliwość, ponieważ efekty nie zawsze będą widoczne w lustrze już po tygodniu. Dobrym sposobem jest robienie raz w tygodniu zdjęcia swoich postępów, co pozwoli na obserwowanie nawet najmniejszych zmian w sylwetce lub po prostu zainwestowanie w specjalną wagę, np. [HUAWEI AH100 Smart Scale](#). Za pomocą jednego pomiaru daje ona możliwość odczytu 9 wskaźników na naszym smartphonie, dzięki specjalnej aplikacji, która łączy się z urządzeniem za pośrednictwem bluetooth

Po trzecie – znajźmy małe rzeczy, które będą umilać czas ćwiczeń

Może warto stworzyć nową playlistę, która będzie towarzyszyć nam podczas treningu? To niesamowite, jak niektóre utwory mogą zmotywować i pomóc przejść przez trudne, fizyczne zadania. Ciągłe słuchanie tych samych piosenek może sprawić, że pocujemy się znudzeni. Do słuchania muzyki podczas aktywności sportowych, idealnie sprawdzają się bezprzewodowe słuchawki [SONY WL-SP510](#), które sprawiają, że kabel już nigdy nie zaplące się w kieszeni podczas biegania. Preferujesz trening z grupą znajomych lub chcesz poczuć się jak na siłowni? W takiej sytuacji zamiast słuchawek, warto postawić na bezprzewodowy głośnik [JBL Flip 5](#), dzięki któremu stworzysz sportową atmosferę nie wychodząc z domu.

Po czwarte – odpowiednie nawyki żywieniowe

Świadome i zbilansowane odżywianie to nieodłączony element utrzymywania formy. Zdrowa dieta mylnie kojarzona jest z wieloma wyrzeczeniami oraz trudnym i czasochłonnym przygotowywaniem posiłków. Jednak często wystarczy niewielka zmiana nawyków żywieniowych, by poczuć się lepiej i pobudzić metabolizm do działania. Idealnym przykładem drobnej, a znaczącej zmiany jest zastąpienie słodkich napojów świeżymi sokami, w których przygotowaniu pomoże wyciskarka wolnoobrotowa [PHILIPS HR1889/70 Viva Collection](#). Jeżeli natomiast nie masz pomysłu na szybkie i jednocześnie pełnowartościowe śniadanie lub przekąskę – zainwestuj w blender np. [BRAUN MQ5245WH MultiQuick 5](#), który pozwoli na przygotowanie lekkich, bogatych w witaminy, a jednocześnie smacznych i pożywnych koktajli owocowych lub warzywnych w mniej niż 5 minut.

Otoczeni szeroką ofertą produktów często nie wiemy, na co się zdecydować i całkowicie rezygnujemy z ich pomocy. Warto jednak skorzystać ze wsparcia ze strony nowych technologii – te pozornie drobne zmiany sprawiają, że niezależnie od pory roku nasz nastrój i motywacja utrzyma się na stałym poziomie.



newss.pl

Świetna forma przez cały rok - czy to aż tak trudne?

MediaMarktSaturn Polska

[press box](#)