

## KAKO NAJ SE GIBAM?

Kaj če ti povem, da imajo **VSE** oblike gibanja pozitiven učinek na tvoje telo? Smisel gibanja ni v spreminjanju telesa in izgubljanju kilogramov, kot nam to mnogokrat predstavljajo različni mediji in influencerji.

Gibanje prispeva k **boljšemu metabolizmu, ohranja mišično maso**, skrbi za **boljše počutje, boljši spanec, zmanjševanje stresa** in ima še mnogo drugih pozitivnih učinkov. In za vse te pozitivne učinke ne potrebuješ ur intenzivnih vadb vsak dan v tednu. Potrebuješ aktivnejše življenje. In to je veliko *enostavnejše*, kot se ti morda zdi.

Na spodnji seznam sem ti zapisala, kakšne vrste gibanja lahko vključiš v svoj vsakdan za aktivnejše življenje. Na prazna mesta dopiši še svoje ideje.

- ✓ *Namesto tekočih stopnic ali dvigala uporabim navadne stopnice.*
- ✓ *Parkiram dlje od vhoda.*
- ✓ *Namesto enega dela serije se odpravim na sprehod (s psom).*
- ✓ *Če je mogoče se namesto z avtom, zapeljem s kolesom.*
- ✓ *Namesto na kavo, prijatelja povabim na sprehod (in kavo).*
- ✓ *Med gledanjem filma doma, izvedi nekaj razteznih vaj.*



---



---



---



---



---



---

Zapomni si, **vse oblike gibanja štejejo**. Tudi tiste, ki jih delamo "ne vede", npr. sesanje po hiši, pomivanje oken in delo na vrtu.

**Čim več dni v tednu poskušaj doseči vsaj 30 min gibanja.**

(če želiš in če imaš čas, lahko seveda tudi več)

**Če je mogoče, 2x tedensko vključi tudi vaje za moč.**

Za to ne potrebuješ raznih pripomočkov in uteži.

Pomagaš si lahko z lastno težo (počepi, sklece, izpadni korak, trebušnjaki in podobno).

Za občutek, koliko telesne aktivnosti ti prinesejo že majne, preproste spremembe, lahko uporabiš spodnji dnevnik gibanja.



## MOJ DNEVNIK GIBANJA

V spodnjo tabelo zapiši vse svoje dnevne aktivnosti, tudi tiste najmanjše.

ČAS (ura)	VRSTA GIBANJA (sprehod, plavanje, tek, sesanje, brisanje prahu, igranje s psom, hoja po stopnicah,...)	TRAJANJE GIBANJA

\*To tabelo prosim uporabljaj z namenom raziskovanja in zanimanja, namesto da jo izpolnjuješ kot pravilo.\*

trajanje **SKUPAJ:**

Prišli bodo dnevi, ko aktivnosti ne bo veliko, mogoče celo nič. Zgodi se da imamo kakšen dan preveč dela ali pa zbolimo in potrebujemo počitek. S tem seveda ni nič narobe!

Delaj po svojih zmogljivostih in ne pozabi uživati v življenju.

