

## MOZOGJON TÖBBET!

A cigaretta letétele során a testmozgás növelésének számos jótékony hatása van:

- A testmozgás segíthet megelőzni vagy csökkenteni a leszokást követő súlygyarapodást.
- Segíthet leküzdeni a cigaretta hiányában kialakuló levert hangulatot.
- A testmozgás hasznos lehet akkor is, ha cigaretta nélküli tevékenységet szeretne végezni, elvégre kocogva vagy éppen úszva nem igazán lehet dohányozni.
- A testmozgás egyben nagyon jó stresszt csökkentő módszer, és javítja a jóllétét is.

A testmozgás növelése nemcsak komoly testedzés formájában képzelhető el. Hasznos lehet az is, ha a hétköznapi tevékenységek során megkeresi a lehetőséget arra, hogy a szokásosnál többet mozogjon. Gondolatban játssza le a napját, hogy milyen lehetőségei vannak arra, hogy több fizikai tevékenységet végezzen!

- Gondolt-e már például arra, hogy a lift helyett választhatja a lépcsőt? Kissé fárasztó, de kéznél van, ráadásul jó edzést jelent a vérkeringésének, a tüdejének és a lábizomzatának.
- Például korábban leszállhat a buszról, villamosról, hogy egy vagy két megállót sétálva tegyen meg.
- Esetleg, ha módja van rá, akkor biciklizhet, úszhat, hosszabban gyalogolhat. Ezek persze függenek az időjárástól. Választhat azonban olyan élvezetes mozgást is, mint például a tánc.
- Az olyan házimunkát, mint az ablakmosás, fűnyírás, az autómosás, vagy a porszívózás tekintse testgyakorlási alkalomnak.
- Persze végezhet rendszeresen laza vagy komolyabb testedzést is, ami az életkorának és egészségi állapotának megfelel. Érdemes azonban a fokozatosság elvét betartani, vagy ha szükséges, orvos és vagy testedzésben jártas szakember tanácsát kikérni. Figyelem, ha valamilyen krónikus betegségben szenved, akkor mindenképpen konzultáljon szakorvosával!

### *NÉHÁNY TOVÁBBI MEGFONTOLÁSRA ÉRDEMES SZEMPONT:*

- Alapszabály, hogy mozogjon többet! A testmozgás növelését kezdje el minél korábban, lehetőleg két-három héttel a cigaretta letétele előtt. Ez segít abban, hogy ne egyszerre kelljen sok új dolgot végeznie.
- A testedzéséhez érdemes társat is keresni. Együtt könnyebben megy.
- Ha kisebb intenzitású mozgást választ, akkor végezze hosszán, ha intenzívebb mozgást választ, akkor végezze azt rövidebben.
- A testedzést személyiségünknek, saját igényeinknek megfelelően válasszuk ki. Figyelembe kell venni az életkort, életmódot, időbeosztást, egészségi állapotot. Fontos, hogy melyik sportág űzéséhez érez kedvet, elég kitartást magában. Aki sikerorientált, az válasszon olyan sportot, amelyben kiélheti vetélkedési hajlamát (pl. tenisz, labdajátékok). A játékos kedvű táncoljon, korcsolyázzon. A társaságkedvelő válasszon csoportos kirándulásokat, kerékpártúrákat. Aki szereti a csöndet és az egyedülletet, az túrázzon, jógázzon, vagy mozogjon otthon.

- Tűzzön ki reális célokat, ha aktívabbá kívánja tenni az életét. Időbe telik, amint a test ruganyossá válik, és ha túl kemény a tempót diktál, akkor elbátortalanodik, esetleg sérülést szerez. Ha nincs megfelelő formában, akkor lassan kezdje el - az erőnlét és az önbizalom növekedésével párhuzamosan -, fokozatosan növelje az edzési időt és a terhelést. Rövid távú célokat tűzzön maga elé - pl. fogadja meg, hogy két hétig minden reggel sétál, vagy egy bizonyos idő alatt leúszik egy hosszt, fájdalom nélkül végez 20 felülést stb.
- Válasszon olyan mozgást, amely elég erőteljes ahhoz, hogy megizzassza, és megdolgoztassa szívét, de soha ne erőltesse meg magát annyira, hogy elszédüljön, vagy rosszul érezze magát!
- Tanuljon meg új sportágakat! A divatos sportágak (pl. tenisz és a fallabda) az üzleti életben is jó lehetőségeket teremtet a kapcsolatteremtésre.
- Ne hajtsa túl magát! Hasznosabb egy hosszabb ideig tartó mérsékelt edzés, amely közben még beszélgetni is tud, mint egy kimerítő, amely során az embernek kapkodnia kell a levegőt.
- Lázasan, hőemelkedéssel ne sportoljon!
- Tervezze be előre a napi programunkba a testmozgást, ezt semmi ne „üthesse ki”. Még ma kezdje el az edzéseket!
- Gyakori kifogás: nincs időm rá. Gondolja végig őszintén! Valóban nincs? Vagy csak azért nem akar edzőcipőt húzni, mert inkább valami mást csinálna? Ha lustaságon kapja magát, álljon a sarkára, és csak azért is mozogjon egy kicsit! Sok kezdő azon bukik el, hogy túlzott elvárásokat támaszt önmagával szemben.
- Edzeni bármikor és bárhol lehet, ezért utazáskor is legyen velünk sportfelszerelésünk.
- Ha egész héten ugyanott sportolunk, legalább a hétvégén menjünk a természetbe mozogni. A természetben, a szabadban végzett testmozgás közérzetre gyakorolt hatása erőteljesebb. A szennyezett levegőjű területeket kerüljük. Általában a vízpart, sziget, hegy vagy domboldal, a gátak, töltések, erdei terepek ajánlottak. Nagyvárosok főútvonalain futóedzést tartani nem tanácsos.
- Nincs edzés teli hassal! Legyen 2-3 óra a főétkezés és az edzés között.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel végződik.
- Érdeemes edzésnaplót írni, vagy a naptárba bejegyezni a testedzés időtartamát, milyenségét, helyszínét.

Válasszon a széles testmozgási lehetőségek közül, és döntsön! Még ma kezdjen el sportolni! Akár egy esti sietős sétával, egyedül, családtaggal, kutyával, barátokkal, valakivel, aki szintén okosan határozott, és Önnel együtt elkezd a testedzésben gazdagabb életet. A testmozgás mellett arra is ügyeljünk, hogy az étrendünk egészséges és kiegyensúlyozott legyen. Ha mindezekre odafigyelünk, testünk meghálálja azt. Közérzetünk nagymértékben fog javulni, fittekké és fiatalabbak leszünk, nagyobb örömeinket leljük majd munkánkban, és sok betegséget távol tarthatunk magunktól.