

## Aktywność fizyczna, a wakacje

Zdrowy styl życia to obecnie nie tylko sposób na długie życie i piękną sylwetkę, ale wręcz ogólnoświatowa moda. Na chodnikach dostrzec można mnóstwo biegaczy, na ścieżkach rowerowych coraz więcej rowerzystów. Miłośników aktywności fizycznej nie brakuje w siłowniach tych pod dachem, jak i plenerowych. Widać, że ćwiczymy rano przed pracą, po pracy, wieczorami, w weekendy. A co zrobić z treningiem na urlopie czy w wakacje? Wakacje to przecież przerwa od pracy i szkoły. Czy powinny być też przerwą od ćwiczeń? Zdecydowanie nie! Oczywiście może się wydawać, że wakacje to idealna wymówka, by rzucić się na leżak, a nie jeździć na rowerze, biegać. Cały rok biegania, a tu jeszcze podczas urlopu wakacji dalej bieg. Niejeden z nas powie dość!

Zauważcie jednak, że uprawiając sport uspokajamy i oczyszczamy umysł. Zapominamy o problemach dnia codziennego, mamy czas na wiele przemyśleń, rodzą się nowe pomysły. Trzeba też potraktować sport, aktywność fizyczną jako odpoczynek od codziennych zajęć, problemów. Podczas uprawiania sportu produkowane są endorfiny, czyli hormony szczęścia. A przecież o to chodzi w wakacje, na urlopie żeby być szczęśliwym. Wakacje to wymarzony czas na uprawianie sportu dla tych, którzy ćwiczą cały rok ale też dobry czas dla tych, którzy jeszcze nie mają pomysłu na formę aktywności fizycznej. Podczas wakacji można uprawiać sport w każdym miejscu. Szczególnie odpoczynek na łonie natury jest idealnym miejscem na wybór formy aktywności fizycznej. Pamiętajmy, że sport nie jest aktywnością oglądaną w telewizji. To my musimy brać w niej udział nie tylko jako widz. Wykorzystujmy każdą okazję do podjęcia ruchu i zapoczątkowania regularnego uprawiania sportu. Należy wybrać taką formę aktywności fizycznej która sprawia przyjemność nie tylko podczas wakacji ale będzie możliwa do kontynuacji. Warto poświęcić przynajmniej kilkanaście minut dziennie na trening.

Jeszcze kilka słów o wpływie aktywności fizycznej na nasze zdrowie. Coś co dobrze wiemy ale tak aby przypomnieć: brak aktywności fizycznej obniża wrażliwość mięśniową na insulinę, a co za tym idzie, mniej glukozy jest wychwytywane z krwi i rośnie poziom tkanki tłuszczowej, szybciej się męczymy, spada odporność, organizm jest bardziej podatny na urazy czy problemy bólowe.

Zatem najwyższa pora zabrać się za uprawianie sportu nawet w wakacje ponieważ nasze zdrowie nie ma wakacji.