

Ruch to życie, ruch to zdrowie

Ostatnie miesiące pokazały nam, jak ważny jest ruch i jak bardzo wpływa on chociażby na nasze samopoczucie. Gdy podczas kwarantanny nie można było wychodzić z domów, zaczęliśmy doceniać spacer, jazdy na rowerach czy rolkach. Ruch nie tylko wpływa dobrze na nasze ciało, poprawiamy swoją kondycję, ale również bardzo dobrze wpływa na nasze samopoczucie.

Sama zauważyłam, że po całym tygodniu siedzenia w domu czułam się źle i bolała mnie codziennie głowa. Gdy można już było wychodzić, to chociaż półgodzinne spacerowały mój nastrój i ogólne samopoczucie.

Ruch oczywiście buduje naszą kondycję i jest nieodłącznym składnikiem zdrowego trybu życia.