

Каждая девушка, не зависимо от возраста, хочет хорошо выглядеть. А что это значит? Много макияжа, красивая одежда, ухоженный вид? Наверное, да, ведь это лишь часть необходимых условий, но нужно нечто большее. Например, здоровье, энергетика, гибкость, эмоциональная устойчивость. Мужчинам не нужна накрашенная истеричка в хорошей одежде, к тому же с кучей проблем, то голова болит, то умереть хочется...

Есть предположение, что любая женщина должна вкладывать в себя много сил и энергии. Зачем? Чтобы быть самой любимой и нужной для него, ради такой женщины мужчина идёт в бизнес, политику, зарабатывает деньги, и кому всё это приносит? Правильно – самой любимой, которая себя сама сделала такой. У вас так?

Если собой не заниматься, то очень быстро природа берёт своё и ничего не даёт взамен. Например, после родов портится фигура, со временем энергетика падает, уже не так много сил, проблемы с эмоциями, уравновешенностью, появляется лишний вес и т.п. Всё это знакомо многим женщинам. Думаю, всех этих «радостей» ждать не нужно. Начинать вкладывать в себя и своё здоровье прямо сейчас. Найдите время, для начала, хотя бы 2 раза в неделю. Это может быть посещение фитнес центра, пробежки по стадиону, в парке, начните 30 минут гулять и дышать воздухом каждый день. А ещё лучше, сформулируйте и напишите программу своего физического совершенства. Можете проконсультироваться со специалистами, или найти информацию самостоятельно. Хотя бы тут. Что это даёт?

1. **Как ни странно – отдых.** Переключение внимания с повседневных дел на физические занятия. Всем известно, что лучший отдых, это не лежание на диване, а прося другая деятельность. Если сидите в офисе целый день, то физическая активность самый лучший подарок для вашего тела и разума.

2. **Энергетика.** Кому интересен вялый, неэмоциональный человек? А для позитивных

эмоций нужна энергия. Активные физические упражнения делают человека – энергичным.

3. Эмоциональная устойчивость. По статистике, женщины, регулярно занимающиеся фитнесом в два раза меньше подвержены эмоциональным срывам. Механизм прост. Во время физической работы в кровь поступают гормоны «удовольствия», которые положительно влияют на общий эмоциональный фон.

4. Выносливость. Когда человек говорит: «Я больше не могу выносить это!» можно его пожалеть, действительно, трудно каждый день ездить общественным транспортом, в переполненном и душном метро, таскать в руках сумки, или стоять в многочасовых пробках, но, приучая организм к регулярной физической работе, мы делаем себя – выносливыми. Конечно, правильнее вообще не напрягаться, а бывают ситуации, когда просто необходимо длительное напряжение и выносливость. Вы будете всегда готовы и к таким трудностям.

5. Работоспособность. Я в Индии разговаривал с одним очень умным человеком, на вид ему было лет 200, но работоспособность на уровне 30 – летнего здорового мужчины. На самом деле этому мудрецу исполнилось всего 93 года. Я поинтересовался, как он смог сохранить такую восхитительную энергетику и работоспособность. Ответ меня удивил: «Физической усталости не существует, если занимаешься любимым делом и тренируешься регулярно». Не знаю, во всех ли случаях так, но я видел много женщин, которые сохраняют потрясающую работоспособность до преклонного возраста, просто они всю жизнь не перестают заниматься физическим трудом, по мере возможности.

6. Хорошее настроение. Это просто медицинский факт. Во время занятия фитнесом у людей поднимается настроение. Проверьте, движение это всегда в радость. Вы видели лица детей, которые играют в какие-либо подвижные игры? Они ещё не разучились радоваться физической нагрузке. А вы?

7. Молодость. Я утверждаю, что молодость прекрасна в любом возрасте. Нужно немного. Поддерживать оптимальную для себя физическую форму. Если тело привыкнет быть молодым и здоровым, то это надолго, до самой старости, которая не наступит никогда!

8. Здоровье. Хотите нравиться мужчинам? Будьте здоровы. Людям энергичным и спортивным болеть некогда, организм работает как часы, болезни не уживаются в здоровом теле, поэтому занимайтесь фитнесом, вкладывайте время в своё здоровье. Это всегда окупится. С одной стороны мужским вниманием, не секрет, что стройное и красивое тело привлекает, а с другой стороны не надо покупать дорогостоящие таблетки для продолжительных и вредных диет.

9. Экономия времени. Не удивляйтесь. Люди, регулярно занимающиеся спортом, лучше управляют своим временем, больше его ценят, лучше экономят. Просто приходится всё рассчитывать, например, сколько часов в неделю можно уделить посещению бассейна, за счёт чего. Интересно, но если заниматься нравится, то время находится всегда, оно не тратится на пустой трёп с подругами, сидение в кафе, или перед телевизором.

10. Повышение самооценки. Если вы много в себя вкладываете, то выше себя цените. Также начинают к вам относиться и окружающие. В фитнес центре видел одну 45 – летнюю девушку, когда она проходит мимо, все мужчины оборачиваются, просто у неё фигура, которой позавидуют 18 летние девушки. За этим стоит труд, а он всегда повышает самооценку, особенно, когда есть эффект и результат.

Женский фитнес, 10 причин начать заниматься

Автор: Mirarana
17.04.2010 21:11 -

Всегда полезно помнить, что всё хорошее начинается с простого решения - стать в чём-либо лучше. Например, заняться собой, своим здоровьем, красотой, это – хорошее решение!

Автор: В. Пичугин