

Kaip pagerinti kūno sudėtį?

Pakeisti kūno sudėtį nelengva, bet nuosekliai veikiant tai įmanoma.

Yra daugybė priemonių, kurių imtis galite jau šiandien!

Išsikelkite tikslus!

Stengiantis pagerinti kūno sudėtį, verta susiplanuoti, kaip keisite kasdienio judėjimo ir mitybos įpročius, ir mažiau galvoti apie tai, kiek kilogramų turėtumėte numesti. Išsikelkite **mažus, realistiškus tikslus**, papasakokite apie juos svarbiausiems jus palaikantiems žmonėms (pavyzdžiui, draugams, tėvams, mokytojams ir kt.) ir reguliariai pasitikrinkite, kaip jums sekasi jų siekti!



1

2

Pasirūpinkite palaikymu!

Raskite žmonių, kurie palaikys jus ir padės pakeisti kasdienio judėjimo ir mitybos įpročius.



3

Sudeginkite daugiau kalorijų!

Norint palaikyti sveiką svorį, labai svarbu reguliariai sportuoti.

Stenkitės būti fiziškai aktyvūs bent po 1 valandą kasdien. Pirmiausia pakeiskite gyvenimo būdą, išnaudodami progas pajudėti (pavyzdžiui, užuot važiavę automobiliu, į mokyklą eikite pėsčiomis arba minkite dviratį, lipkite laiptais, o ne kilkite eskalatoriumi arba liftu, daugiau laiko praleiskite lauke...).

Būtinai įtraukite užsiėmimų, per kuriuos išmuštų prakaitas ir padažnėtų kvėpavimas; taip papraskaituoti būtų gerai kone kasdien! Mankštintis galima vienu ypu arba išdalyti sportui skiriamą laiką per visą dieną. Gera žinia ta, kad net sportuojant trumpesniais intervalais, juntama nauda sveikatai. Kad būtų drąsiau išbandyti naujas veiklas, į kompaniją pasikvieskite bičiulį.



4

Mažiau ekranų!

Stenkitės laisvalaikį prie ekranų praleisti ne daugiau kaip 2 valandas per dieną.

Įskaičiuokite laiką, praleidžiamą žiūrint televizorių, naršant kompiuteryje ir ypač mobiliajame telefone. Sėsliai praleistas laikas per dieną kaupiasi, o nejudrumas sukelia organizmo pokyčių, kenkiančių širdies ir kraujagyslių būklei ir skatinančių vengti fizinės veiklos.

Dalį laiko, kurį praleistumėte prie televizoriaus arba išmaniojo telefono, skirkite fizinėi veiklai.



5

Vartokite mažiau kalorijų ir maitinkitės sveikiau!

Venkite kaloringo maisto, pavyzdžiui, saldumynų ir nesveikų užkandžių, ir rinkitės sveikesnius, maistingesnius produktus, įskaitant vaisius ir daržoves.

Gerkite vandens, o ne saldžių gaiviųjų gėrimų!



6

Išsimiegokite

Stenkitės pakankamai miegoti.

Kiek būtent miego reikia, priklauso nuo jūsų amžiaus ir asmeninių poreikių. Vaikams reikėtų miegoti 9–11 val., o paauglystėje rekomenduojamas nakties miegas sutrumpėja iki 8–10 val.



Pasiteiraukite fizinio ugdymo mokytojo, kaip galima tapti aktyvesniems. Dar vienas puikus patarėjas, galintis pamokyti, kaip pakeisti mitybą, – jūsų šeimos gydytojas. Pasitarkite dėl svorio ir paprašykite patarti dėl mitybos. Abu specialistai padės jums pagerinti kūno sudėtį – toks jų darbas, ir tai jiems rūpi!