

Mennyit eddz?

Mennyit és mit kell edzened ahhoz, hogy egészséges legyél? Itt lenne egy jó hírem, hogy ez a keljünk hajnalban és minden nap kőkeményen edzünk dolog, ez abszolút nem vezet az egészséghez, mert az egészség titka, hogy a regenerációt meglátogassuk, az edzés csak beindítja a regenerációt, az által, hogy kárt okoz. Tehát hogy ha elvégzek egy teljes testes edzést akkor az azt jelenti, hogy sok izomcsoportot a testemben károsítottam amit ő majd regenerálni fog és túlfog regenerálni a pihenés alatt és ezáltal nagyobb és erősebb lesz az izomzat, tehát a nagyon kevés is nagyon jó és itt szó szerint percekről van szó, hogy ha már néhány percet be tudsz vezetni a napodba annak rendkívül nagy előnyei lesznek, ha tudsz sétálni néhány percet akár csak a házad előtt ki a sarokra meg vissza, tehát, hogy nem kell ezeknek nagyon nagy dolgoknak lenni, de néhány ilyen percet be lehet, mert ha csak 6 percet sétálsz tízszer egy nap, az már egy óra és minél több ilyen néhány percet bele tudsz tenni a testünknek nagyon előnyös ha így tud mozogni, olyan mintha mozgásra lennének kitalálva. Ha csak munka közben fel tudsz állni néhányszor, én teszek a telefonomra egy ébresztőt, hogy csengjen óránként amikor dolgozom, hogy felálljak és átmozgassam magam, mondjuk én hátfájdalommal küzdök és ez ad egy birkózást, mert lesérültem mikor harcművész voltam tinédzserként. Ezért ha már csak fel tudsz állni az is drasztikus előny lehet. Ha ki tudsz menni a természetbe, vagy ki tudsz nyitni egy ablakot, vagy le tudod húzni az ablakot ha sokat autozól és így vagy közelebb a természethez az is kifejezetten jó. Hogyha ilyen percekbe bele tudsz tenni akkor az jó, ha van időd egy átmozgató edzésre mondjuk kétszer egy héten 10-20 percben az is teljesen jó lehet. Az én edzésrutinom kétszer egy héten 25 perc és csak azért szokott ez több lenni, mert sokat telefonozok közbe, meg elkezdem hallgatni a kedvenc zenémet, de nettó időben kb. 25 perc. Tehát kétszer 25 percel már bőven tehetsz a testedért nagyon nagyon sokat. Ne gondold azt, hogy mindennap órákat kell, mert annak semmi értelme, már néhány percnak is nagyon nagy előnye van, sőt alvás előtt már néhány jóga mozdulatnak is nagyon nagy előnye van, hogy a tested picit át tud lazulni az ilyen beragadt mozgások kijönnek és nagyot pihenhessen. Mégegyszer én ezt nem jókedvből teszem hanem ha megcsinálom ezt a kb 5 perces nyújtást lefekvés előtt, akkor végigtudom aludni az estét és nem ébredek arra, hogy fáj a hátam.