

Andreea Sava, motive ca să te apuci de făcut mișcare și să nu te mai lași

Bianca Ștefan / 03 aug 2018 / 18:25



Descriere foto: Alergare

Multora dintre oamenii care duc o viață sedentară le este foarte greu să se apuce de sport sau li se pare chiar în Andreea Sava, de la Antena 3, este cel mai bun exemplu că se poate, având în vedere că s-a apucat de făcut mișc 30 de ani.

Iată care sunt motivele enunțate de Andreea Sava pe blogul personal pentru a te apuca de mișcare și a nu te mai lăsa:

1. Nu vei mai avea dureri

Este motivul principal care m-a determinat pe mine să mă apuc. Sedentarismul duce la atrofierea mușchilor, în susțin coloana vertebrală. Așa apar durerile cervicale și de spate, senzația de mușchi înnodați. De câte ori n-am chef să îmi aduc aminte că aveam dureri constante care nu treceau nici cu masaj, decât temporar, și mă apuc de antrenament vreau să mă mai întorc în acel punct al vieții mele.

2. Reduci riscul de boli cauzate de sedentarism

Singurul lucru de care-mi este groază este o bătrânețe cu neputință. Nu mă imaginez stând în pat, chinându-mă la sperând că-mi dă cineva o cană cu apă. Mișcarea te ajută să-ți păstrezi corpul tânăr cât mai mult timp.

3. Vei arăta mai bine

Nu cred că trebuie să mai vin cu nicio explicație suplimentară sau argument la punctul ăsta. Chiar dacă îți plac siluetele știu cine preferă șuncile sau carnea flască și tremurândă. Mai rotundă sau mai zveltă, frumos este ca pielea și mușchii să aște dă aspectul de tinerețe.

Vezi și: [Andreea Sava, trucuri minune pentru siluetă](#)

4. Te relaxează și-ți dă o stare generală bună

Mai ales în timpul antrenamentelor de MMA, nu mă gândesc la nimic altceva. Reușesc să mă decuplez total de la cotidiene. Asta pe plan psihic. Fizic, vei sesiza diferența chiar după primul antrenament. Mișcarea ajută la eliberarea endorfinelor.

În plus, te va ajuta să ai un somn mai liniștit și odihnitor. Lipsa odihnei duce la multe dezechilibre în organism.

5. Te ajută să mai reduci viciile

În timp ce faci mișcare, bei doar apă. Nu fumezi, nu bei alcool sau cafea. În plus, eu una am constatat că nici după antrenament simt nevoia să fumez.

Mai multe detalii [AICI](#).