

Współczesny paradoks polega na tym, że żyjąc z dnia na dzień w coraz szybszym tempie, poruszamy się coraz wolniej. Na co dzień korzystamy z komunikacji miejskiej, przemieszczamy się samochodami, górę schodów pokonujemy windą, a większość czasu w ciągu dnia spędzamy w pracy za biurkiem.

Cyklicznie, najczęściej podyktowane sezonową modą, podejmowane są przez nas kroki przedurlopowych lub pourlopowych postanowień. Mają one zapewnić nam zgrabną sylwetkę oraz zdrowe ciało. Jak więc pokierować fizycznym zrywem, by z jednorazowego zapału stał się naturalnym sposobem na zdrowy styl życia? Jest to osiągalne przy zastosowaniu kilku podstawowych zasad.

Pamiętajmy, że rozsądny trening to zajęcia szyte na miarę naszych możliwości. Ćwiczenia fizyczne poprawiają nie tylko stan naszego ciała, ale i umysłu. Bardzo często zapominamy, że sport, a co za tym idzie – ruch, ma zbawienny wpływ na układ nerwowy, krążenia czy trawienia. Aktywność fizyczna ma sprawić przyjemność, pobudzać organizm i wpływać na nasze samopoczucie.

– Dzieje się tak, ponieważ w wyniku intensywnego wysiłku fizycznego w organizmie człowieka wydzielają się endorfiny, potocznie zwane hormonami szczęścia. Ćwiczenia oprócz tego, że podwyższają poziom gibkości, wytrzymałości, pozwalają także zmniejszyć próg bólu oraz wpłynąć na nasz dobry nastrój. Podejmując decyzję o zwiększeniu aktywności fizycznej, wybieramy taki jej rodzaj, który lubimy i któremu zapewnimy systematyczność stosowania. To bardzo ważne, gdyż przy regularnym wysiłku fizycznym korzyści czerpie nie tylko nasze ciało, ale także i umysł, a to sprawia, że zaczynamy znacznie lepiej postrzegać samych siebie – podkreśla fizjoterapeuta – trener personalny Centrum Medycyny Nowa Europa Ewa Neubart.

Tak więc tylko stała, systematyczna i optymalnie intensywna aktywność ruchowa stanowi warunek ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale i walorów zdrowotnych naszego organizmu.

Zdrowy styl życia to także zdrowe odżywianie. Aby aktywność fizyczna w sposób jednolity wpływała na kondycję i stan naszego organizmu, należy zadbać także o poziom energetyczny naszych posiłków. Potoczne stwierdzenie – jesteś tym, co jesz – jest w tym przypadku jak najbardziej trafione. Jedzenie w pośpiechu, w sposób chaotyczny, wręcz nieprzemyślany, nie pozwoli osiągnąć zamierzonych efektów. Co więcej, dieta uboga w podstawowe składniki odżywcze sprawi, że będziemy senni, pozbawieni energii czy wręcz przegnębieni.

– Stan psychiczny pacjentów jest niezwykle ważny. Każda dieta to walka z samym sobą, ze swoimi słabościami. Jeśli nie dojrzejemy do decyzji o zmianie sposobu odżywiania – to nie wytrwamy dłużej na żadnej diecie. Należy pamiętać, że dieta ma być dla nas sposobem życia, a nie krótkotrwałym epizodem, zrzućeniem kilku kilogramów do „wesela, sylwestra itp.”. Można powiedzieć, że odpowiednio zbilansowana dieta połączona z regularnym wysiłkiem fizycznym to swego rodzaju inwestycja w samego siebie, która zaowocuje w przyszłości – dodaje dietetyk Centrum Medycyny Nowa Europa Monika Papuga-Sobczak.

A zatem dobrą kondycję organizmu można utrzymać lub odzyskać dzięki właściwemu odżywianiu i stylowi życia. Odchudzanie się wcale nie musi wiązać się z pojęciem głodowania czy fizycznego katowania. Jak do każdej działalności – należy zachować zdrowe podejście. Dieta odchudzająca to nie dowód anoreksji,



sji, lecz świadomej potrzeby dokonania zmiany w życiu danej osoby. *Pamiętajmy, że zdrowe żywienie to fundament zdrowia naszego organizmu – mówi dietetyk.*

Na koniec nie zapominajmy o jeszcze jednym aspekcie – naszym wyglądzie. Kiedy już uda nam się zmienić swój dotychczasowy tryb życia, wprowadzając do niego zwiększoną aktywność ruchową oraz dietę dostosowaną do stanu fizjologicznego organizmu, dodatkową poprawę samopoczucia mogą nam zapewnić zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i kosmetyki. Bardzo często obserwuje się, że klienci, chcąc mieć wpływ na funkcjonowanie swojego organizmu, korzystają z połączenia fitness, diety i medycyny estetycznej.

– Bez wątpienia większość z nas chce wyglądać jak osoby z pierwszych stron gazet czy telewizji. Różnego rodzaju zabiegi doprowadzają do poprawy wyglądu pacjenta, który w wyniku tego odzyskuje równowagę psychiczną, zdobywa większą pewność siebie, dzięki czemu może realizować wiele marzeń związanych ze swoim życiem osobistym lub zawodowym. Nie bez powodu tacińska sentencja mówi: w zdrowym ciele zdrowy duch. Dlatego medycyna estetyczna i usługi oferowane na rynku mają sprawić, że pokochamy nasze ciała od nowa – wyjaśnia wieloletni lekarz Centrum Medycyny Nowa Europa, lek. med. Iwona Bachocka-Śliwczyńska.

Podsumowując... Aby cieszyć się piękną sylwetką, dobrze się czuć i zachować dobre zdrowie, zmiana stylu życia na bardziej aktywny wcale nie musi wy-

magać dużo czasu i poświęceń, a jedynie odrobinę dobrych chęci – ta inwestycja zapracentuje!

Jeśli po lekturze tego artykułu zastanawiasz się lub zadajesz sobie pytanie: „wszystko OK, ale kiedy znajdę na to wszystko czas w natłoku codziennych obowiązków?” – nie martw się, naprzeciw Twoim potrzebom wychodzi **Centrum Medycyny NOWA EUROPA**.

Oferujemy pełen zakres usług prozdrowotnych, dbając jednocześnie o zdrowie i formę wszystkich pokoleń. Ponadto, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientów, proponujemy szereg zabiegów kosmetycznych na ciało i różnorodne masaże w **SPA & WELLNESS**. Dołożymy wszelkich starań, aby spełnić Państwa oczekiwania. Serdecznie zapraszamy i życzymy pełnej satysfakcji z dokonanego wyboru.

Centrum Medycyny NOWA EUROPA
90-422 Łódź, al. Kościuszki 106/116
tel. 42 256-87-87, 600-030-310
faks 42 256-88-55
www.nowa-europa.pl