



Decizia de a te apuca serios de miscare se poate dovedi una benefica atat pentru fizicul, cat si pentru psihicul tau. Sportul ne poate ajuta sa pierdem acele kilograme in plus care ne provoaca o stare de discomfort, sa crestem in masa musculara si in forta, sa ne relaxam si sa ne îmbunatatim parerea despre noi însine. Pentru majoritatea dintre noi, cei care nu facem sport de performanta, fitness-ul reprezinta cea mai la indemana varianta, dar, de asemenea si una eficienta pentru a ne indeplini scopurile. Important este ca in aceasta calatorie sa ramen consecventi, sa nu fie o activitate de scurta durata, ci sa ne schimbam stilul de viata pentru a ramane fericiti si sanatosi.

📋📋📋📋📋📋 Achiziții pentru corpul mult dorit

Chiar daca miscarea propriu-zisa este foarte importanta, in incercarea de a-ti schimba imaginea, dar si viata, rolul cel mai important este detinut de nutritie. Alimentatia pe care o vei avea va face diferenta si va reprezenta cea mai grea parte de respectat, dar, cu ambitie si disciplina, rezultatele vor fi pe masura sacrificiului. Va trebui sa ai grija la macronutrienti, la calitatea produselor pe care le vei consuma, la aportul de minerale si vitamine, deoarece toate acestea te vor ajuta sa obtii rezultatele dorite, dar si sa ai energia necesara pentru a-ti duce la bun sfarsit sesiunile de antrenament. Regula este destul de simpla, daca iti doresti sa slabesti trebuie sa te concentrezi pe un deficit caloric, iar daca vrei sa cresti in masa musculara ai nevoie de surplus caloric, surplus pe care trebuie sa il obtii tot din alimente de calitate si nu produse de patiserie sau fast-food, Poti achizitiona unele produse care sa te ajute in calatoria pe care am ales sa o urmam catre obtinerea corpului dorit.

Cantar de bucatarie

Pentru a putea fi atent la caloriile pe care le consumi intr-o zi trebuie sa cantaresti alimentele pe care urmeaza sa le consumi in ziua respectiva. Trebuie sa iti faci un plan pe care sa incerci sa il respecti si sa masori cu grija cantitatea de mancare pe care o vei consuma in ziua respectiva. Gramajele obtinute le vei trece intr-o aplicatie, care iti face treaba putin mai usoara, iar cu ajutorul acesteia vei monitoriza eficient numarul de calorii consumate, dar si cantitatea ramasa.

Ulei de peste

Uleiul de peste bogat in acizi grasi, Omega-3, EPA si DHA este important atat pentru cei care fac sport, cat si pentru cei care inca nu au luat aceasta decizie. Daca alimentatia pe care o avem nu ne aduce aportul necesar, avem posibilitatea de a consuma suplimente care sa echilibreze situatia. Un consum echilibrat aduce beneficii sistemului imunitar, metabolismului, dar si sistemului cardiovascular. Daca doresti sa achizitionezi suplimentele necesare din ulei de peste, pentru a te bucura de beneficiile aduse de acesta, [aici gasesti acizi grasi Omega-3](#), iar tot pe site-ul celor de la Nutriland.ro poti gasi si alte suplimente, proteine, vitamine, dar si echipamente sportive, gama lor de produse fiind extrem de generoasa.

Vitamina D

Vitamina D este una dintre cele mai importante vitamine, dar majoritatea oamenilor au deficit. Aceasta se regaseste in putine alimente, iar majoritatea dintre noi nu petrecem suficient timp in

Vrei sa te apuci serios de sport? Top 3 achizitii care te vor ajuta sa iti obtii corpul dorit!

Scris de Sighet Online

Joi, 28 Iulie 2022 11:00 - Ultima actualizare Marți, 02 August 2022 18:32

soare pentru a obtine cantitatea necesara de vitamina D. De aceea este important sa consumam suplimente care ne asigura aportul necesar al acestei vitamine.

In concluzie daca ai decis sa te apuci de sport, fie pentru sanatatea ta fizica si psihica, fie pentru aspect, poti achizitiona anumite produse care iti vor fi de folos.