Fitness & Exercise

The Most Comprehensive Work-Out Manual To Strengthen Your Body & Improve Your Health

The Essential Guide For Staying Fit & Healthy With Exercise

DISCLAIMER / AVVISO LEGALE

Le informazioni presentate in questo ebook rappresentano le opinioni dell'editore alla data di pubblicazione. L'editore si riserva il diritto di modificare e aggiornare le proprie opinioni in base alle nuove condizioni.

Queste informazioni non sono presentate da un medico e sono solo a scopo educativo e informativo. Il contenuto non è inteso come un sostituto per una consulenza medica professionale, una diagnosi o un trattamento. Chiedete sempre il parere del vostro medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi domanda riguardante una condizione medica. Non ignorare mai un consiglio medico professionale o ritardare la sua ricerca a causa di qualcosa che hai letto.

Poiché gli integratori naturali e/o dietetici non sono approvati dalla FDA, devono essere accompagnati da un disclaimer in due parti sull'etichetta del prodotto: che la dichiarazione non è stata valutata dalla FDA e che il prodotto non è destinato a "diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia".

L'editore ha cercato di essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo ebook, nonostante il fatto che non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura in rapida evoluzione di Internet.

Mentre tutti i tentativi sono stati fatti per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, l'editore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento trattato. Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Nei libri di consigli pratici, come in qualsiasi altra cosa nella vita, non ci sono garanzie di guadagno. Gli esempi in questi materiali non devono essere interpretati come una promessa o garanzia di guadagno. Il potenziale di guadagno dipende interamente dalla persona che utilizza il nostro prodotto, le idee e le tecniche. I lettori sono avvertiti di

rispondere al proprio giudizio sulle loro circostanze individuali per agire di conseguenza.

Questo ebook non è inteso per l'uso come fonte di consulenza legale, aziendale, contabile o finanziaria. Tutti i lettori sono invitati a cercare i servizi di professionisti competenti in campo legale, commerciale, contabile e finanziario.

Questo ebook è scritto in Arial; quindi si consiglia sempre di stampare questo libro per una facile lettura.

Tabella dei contenuti

DISCLAIMER / AVVISO LEGALE2 .....

..... Introduzione6

Capitolo 1: Conoscere il fitness, la salute e l'.....esercizio fisico8

..... Fattiimportanti
..... sull'esercizio fisico10

Capitolo 2: I ..... requisiti di base14

I requisiti del corpo 16

.....Tipi di corpo17

Costruire una ..... palestra
..... casa19

Palestra domestica che brucia .....i chili21

Capitolo 3: Elementi essenziali e consigli24

Consigli degli esperti26

..... Più consigli28

Evitare di morire presto30

La ..... zona32 del corpo

Allenarsi per le signore34

Capitolo 4: Tipi di aerobica37

Boogie Aerobics39

Aerobica Hi-Lo ..... che scorre40

Danza aerobica per i principianti41

Aerobica Cross Training Basic43

Capitolo 5: Forza e ..... piani di costruzione46

..... Allungamenti48

Stretching delle articolazioni50

Costruzione della forza e movimento del corpo - raggruppare i muscoli52

Rafforzare le ossa54

.....Esercizio Flex56

..... Piano pergrassi
.....sani58

Costruire muscoli60

Esercizio fisico e ossa62

Fitness per i muscoli ed esercizi per costruire la massa 64
Allenamento fisico 66
Isolare i muscoli 68
Bassa resistenza e alta ripetizione 70
Capitolo 6: Vivere più a lungo e rimanere in salute sentendosi più giovani 73
Il fitness e l'esercizio fisico includono la nutrizione 75
Ingredienti per la cattiva salute incluso il tè verde 77
Storia in breve 78
Dieta carboidrati 79
Colesterolo grasso 81
Ha mantenuto la forma fisica e si è mantenuto in salute 83
Esercizio per le articolazioni che previene l'artrite 85
Capitolo 7: Promozione della salute 88
Trovare Peso 90
Il ruolo degli ormoni - steroidi 91
Ridurre lo stress 93
Nessun sostituto 95
Superare la perdita di sonno 97
Conclusione 100

Introduzione

Salute, fitness ed esercizio fisico sono argomenti che sono sulla bocca di tutti. La maggior parte delle volte, le domande che la gente continua a fare frequentemente sono come:

- Qual è la nuova dieta di moda?
- Funziona?
- Dove si può andare per un allenamento?
- Ci sono allenamenti che garantiscono la perdita di peso?

Ma anche se è la moda del momento, solo pochi aderiscono effettivamente a uno stile di vita sano. La maggior parte delle persone continuerà a mangiare schifezze e a riempire il proprio piatto di grassi e carboidrati. La maggior parte preferisce ancora sedersi sul divano e guardare la TV piuttosto che allenarsi in palestra o fare jogging. Le vecchie abitudini, dopo tutto, sono dure a morire. Ma iniziare uno stile di vita sano non è davvero così impossibile come si pensa. Infatti, con l'impegno e la disciplina, si può effettivamente iniziare a camminare sulla strada della salute e della forma fisica. Sarà difficile, ma immagina solo le ricompense che otterrai in cambio.

Le persone che vivono in modo sano potranno godere di più della loro vita, non solo in termini di raggiungere i 100 anni, ma nel godersi ogni momento della propria vita perché si è senza malattie. Spesso, le persone che mangiano bene sono più capaci nell'eseguire i loro compiti in ufficio e sono più capaci di ottenere avanzamenti nella loro carriera. Queste persone non prendono ferie e quando lo fanno, le usano per divertirsi e rilassarsi e non per riprendersi da una brutta malattia.

Le persone che mangiano sano e si allenano hanno anche un corpo fantastico e sono fisicamente più attraenti. Hanno più probabilità di avere una migliore vita sessuale e più coinvolgimenti romantici, che a loro volta possono renderli più soddisfatti della vita. Queste cose sono situazioni concatenate. Iniziate con una luce positiva e finirete anche voi con una luce positiva.

Ma nonostante i numerosi benefici che si ottengono vivendo uno stile di vita sano, perché le persone si attaccano ancora alle loro vecchie abitudini. Uno dei motivi è naturalmente la riluttanza. Dopo tutto, chi vorrebbe abbandonare qualcosa che ci piace fare o mangiare? La maggior parte delle persone non sarà disposta a separarsi da ciò che è stata così abituata a fare. Immaginate di dire addio a un cibo di conforto o a un hobby che vi rende felici, lo fareste?

Un'altra ragione è forse la difficoltà. Molte persone tentano di cambiare le loro abitudini per vari motivi, problemi di salute, problemi di relazione, anche finanziari, ma la maggior parte delle volte non portano a termine i loro piani. Ci provano per una settimana e forse continuano per un paio di settimane per poi tornare alle loro vecchie abitudini dopo qualche tempo. Non continuano con i loro piani.

Uno dei motivi principali è la mancanza di desiderio. Per avere successo nella lotta contro una cattiva abitudine, è necessario volerlo davvero con forza. Bisogna fare in modo che ogni tentazione non serva come tentazione. A volte, la forza di volontà non è sufficiente per questo. Avete anche bisogno del sostegno delle persone che vi circondano. Questo è il motivo per cui molti dei programmi che sono stati creati per aiutare le persone a cambiare hanno una rete di supporto che aiuterà i loro membri.

Quindi, se volete vivere in uno stile di vita sano con il fitness e l'esercizio fisico, fate il cambiamento ora. Ci sono molti benefici. Dovete solo impegnarvi completamente e creare il vostro sistema di supporto.

Vi incoraggiamo a continuare a leggere in modo da imparare di più su esercizi, fitness, dieta e così via.

Cominciamo.

Capitolo 1: Conoscere il fitness, la salute e l'esercizio fisico

La dieta da sola non è mai abbastanza per perdere peso e mantenerlo. La dieta da sola, infatti, non è mai abbastanza per vivere più sani. Esercizi moderati in un programma puntuale sono imperativi per rimanere in forma e in salute, mentre si include una dieta a basso contenuto di colesterolo e grassi. Infatti, la maggior parte delle persone che si occupano di fitness fraintendono il grasso corporeo e il colesterolo. Allo stesso modo, anche i carboidrati e le calorie sono fraintesi.

Se state tentando di perdere peso e crescere verso una vita più sana, allora dovete capire alcuni dettagli per raggiungere i vostri obiettivi. Nel mondo ci sono tutti i tipi di persone e molti hanno subito malattie, lesioni o altri danni che limitano le loro attività fisiche. Tuttavia, queste persone possono esercitare con moderazione. Gli esperti hanno fornito delle tabelle per i feriti o i malati, aiutandoli a imparare come esercitare moderatamente. L'esercizio ci aiuterà a mantenere calorie, grassi, carboidrati e colesterolo.

I grassi corporei sono un requisito del corpo, e per determinare il grasso corporeo si deve considerare che il grasso è una percentuale che il corpo contiene. Così, se si pesa circa un cinquanta per cento il dieci per cento del peso è grasso. Il grasso è necessario al corpo per funzionare in modo appropriato. Il grasso controlla la temperatura del corpo, mentre ammortizza e isola i tessuti e gli organi. In effetti, il grasso è il principale sistema di supporto per il corretto funzionamento del corpo. Questo è parte della ragione per cui poche persone che fanno esercizio fisico e sono a dieta non crescono sani a volte. Pianificano una dieta che taglia fuori tutti i grassi, il colesterolo, i carboidrati e/o altri nutrienti di cui il corpo ha bisogno.

Su una scala tipica, la persona media consuma fino a 2500 calorie ogni giorno. Alcune persone superano il fabbisogno massimo. Quindi, se il metabolismo è basso, le calorie consumate si attaccano, piuttosto che bruciare durante l'esercizio. Le persone attive e fisicamente in forma hanno meno difficoltà a bruciare calorie.

Il livello di energia determina quindi la quantità di calorie di cui una persona ha bisogno.

Il tasso di metabolismo basale, che è parte di ciò che determina il livello energetico del corpo, dal momento che il

l'energia esaurita durante le attività in cui si verifica un aumento del movimento, quindi l'effetto alimentare **TERMICO** determina anche l'energia del corpo e quante calorie il corpo richiederà.

Il tasso metabolico basale significa che la maggior parte dell'energia viene spesa per le esigenze del corpo. Il metabolismo di conseguenza è uno dei fattori essenziali che determinano il peso del corpo. Le funzioni basali o lavori con il mantenimento del corpo sono la temperatura, la frequenza dei battiti cardiaci e la respirazione.

Quando si fa un obiettivo verso il fitness e la salute, includendo la dieta e l'esercizio fisico, è necessario conoscere alcuni dettagli relativi a grassi, colesterolo, carboidrati e calorie. Il colesterolo in generale è inevitabile. Se consumate carni rosse, margarina, uova, gamberetti, e quindi state consumando colesterolo. Una volta che il colesterolo entra nell'apparato digerente e viene assorbito, lavora fino al fegato, passando attraverso il sistema circolatorio e raggiungendo infine il sangue. Il colesterolo si produce naturalmente al proprio livello nel corpo, quindi un consumo eccessivo causa l'intasamento delle pareti delle arterie, che a sua volta colpisce il cuore, causando in alcuni casi la morte.

I carboidrati sono quindi zuccheri e amidi. Quindi, i carboidrati ad alto contenuto di fibre non sono così facilmente digeribili come i carboidrati a basso contenuto di fibre. Eppure, i broccoli sono uno dei carboidrati ad alto contenuto di cellulosa o fibre che sono stati scoperti per ridurre l'ipertensione, il cancro, l'artrite e il diabete. I carboidrati bassi includono cereali, zucca, pomodori e cereali. I pomodori sono stati anche collegati alla riduzione dei rischi di cancro.

I grassi sono essenziali per alcune aree della funzione principale del corpo. Se si pesa circa una cinquantina, quindi il dieci per cento del peso è grasso. Le calorie sono anche necessarie per aiutare il corpo a funzionare correttamente. Poche persone credono che bruciare calorie sia il metodo definitivo per perdere peso, eppure, i grassi, il colesterolo e i carboidrati se consumati in eccesso possono far fluttuare il peso, oppure causare un aumento di peso con difficoltà a perdere il peso.

Ora, per rimanere in forma e in salute mentre si aggiunge una routine di esercizi nei vostri piani, è necessario considerare anche i tipi di alimenti che digerite. Tu sei ciò che mangi secondo pochi, quindi, sii te stesso e guarda cosa mangi.

Fatti importanti sull'esercizio fisico

L'esercizio fisico è sempre importante, ma per mantenersi magri e sentirsi bene, ci sono fatti importanti che dovresti sapere anche sull'esercizio fisico. Se sei fuori forma, potresti voler iniziare una routine di esercizi di bassa moderazione che duri 10 minuti per sessione per dare al tuo corpo l'opportunità di recuperare.

Puoi fare sessioni di 10 minuti 3 volte al giorno per ottenere i migliori risultati, fino ad arrivare gradualmente a sessioni di 30 minuti. Un'ora è la regola generale per un esercizio di qualità che crea un corpo magro. Ci sono molti tipi di esercizi che puoi fare per ottenere un corpo magro, ma per la maggior parte, dovresti imparare un po' sugli esercizi e su come funziona ognuno di essi per aiutarti ad evitare danni. Se hai appena iniziato, l'ultima cosa che vuoi fare è correre in palestra, allenarti per un'ora e sollevare attrezzature pesanti. Facendo questo tipo di esercizio, stai solo chiedendo guai. Piuttosto, se state iniziando, lavorate con pesi leggeri e basse ripetizioni finché il vostro corpo non si adatta.

Il tuo corpo ti farà sapere quando è pronto a passare a pesi più pesanti e a ripetizioni più veloci. Se vi allenate a casa, usate pesi leggeri per il vostro allenamento. Gli allenamenti cardio sono ottimi per rassodare e tonificare il corpo. Supporta anche i muscoli del cuore, rendendo il tuo cuore più forte, il che aumenta le tue possibilità di ottenere un corpo magro.

Alcuni ottimi esercizi aerobici per iniziare sono:

- Passi,
- Addominali,
- Stretching,

- Esercizi di flessione e

- Danza aerobica.

La danza aerobica è ottima perché fa lavorare tutto il corpo, e spesso non avrete bisogno di pesi con questo tipo di esercizio. Si può anche iniziare camminando per qualche isolato e aumentare i blocchi man mano che il corpo si adatta. L'arrampicata sulle scale è un altro ottimo esercizio. Puoi anche dare la cera alle finestre (o anche ai pavimenti senza spazzolone) per far lavorare la parte superiore del corpo e le braccia. Se ti eserciti a dare la cera e stai attento ai tuoi movimenti, potresti scoprire che stai imparando alcune mosse di karate. Questo è un grande segreto, che molti non ti dicono.

Una delle migliori routine che ho trovato che mantiene il corpo sano, tonico, magro e che si sente bene è la serie di esercizi elencati qui sotto:

- Iniziare sempre con gli esercizi di stretching prima di iniziare qualsiasi routine di allenamento completo.
- Stiramenti laterali quattro volte
- Le oscillazioni del braccio per quattro volte
- Stiramenti laterali due serie
- Sollevamenti del gomito due serie di otto volte
- Stiramenti laterali per sei volte
- Sollevamento dei gomiti e torsione del busto otto volte quattro serie
- Il braccio oscilla due volte
- Sollevamento del gomito e torsione del busto quattro serie per otto volte
- Stretching laterale otto volte
- Le oscillazioni del braccio per quattro volte
- Raggiungere

Questo è un insieme di esercizi che, se seguiti, vi avvieranno nella direzione di un corpo magro e tonico e di una forma fisica che non dimenticherete.

I prossimi passi

- Head Rolls sedici volte

- Sollevamento del ginocchio e tocco del gomito sedici volte
- Forward Bob e Elbow touch quattro volte
- Affondo in avanti e tocco di gomito una

volta Ripetere la serie di passi

Terzi passi

Passo

laterale

- Tocca le dita dei piedi sedici volte
- Rocce trentadue volte
- Tocca le dita dei piedi sedici volte
- Torsione dell'anca sedici volte
- Set di calci e

flick

- Scuotilo sedici volte
- Schiaffi alle ginocchia saltellanti otto serie
- Scuotilo sedici volte
- Schiaffi alle ginocchia saltellanti otto serie
- Scuotilo sedici volte
- Schiaffi alle ginocchia saltellanti otto serie
- Sollevamenti al

ginocchio quattro serie

Quinto turno

- Schiaffi alle ginocchia saltellanti otto serie
- Scuotilo sedici volte

- Sollevamenti del ginocchio quattro serie
- Scuotilo trentadue volte
- Sollevamenti del ginocchio quattro serie
- Scuotilo

Sappiate che arrivate al cool-down dove potete rilassarvi e allungare i muscoli prima di iniziare il prossimo turno.

- Tenere e puntare
- Tenere e flettere
- Punta e mantieni otto conteggi
- Flettere e tenere sei conteggi
- Sit-Up-4X

Ripetere ogni serie fino al numero e alle serie che potete sopportare

- Flex Kicks sette set

Ripeti l'ultima serie di passi per quanto puoi sopportare

Head Tilts sette serie
Tocchi alle spalle e ai gomiti dieci serie Continuare con
altre due serie di inclinazione della testa
Calci di svolazzo laterali ottantotto volte
Ripeti l'ultima serie sopra per quanto puoi sopportare Yoga
Stretch
Fanny Lifts tre volte e mezzo Single
Flex-Kicks undici volte Ripetere
l'ultima serie

Capitolo 2: I requisiti di base

L'esercizio fisico è essenziale per promuovere ossa e muscoli sani, ridurre i rischi per la salute e costringere il corpo a funzionare correttamente. A che ora ti alleni, alcuni esperti ti dicono di allenarti all'esterno, dato che stai prendendo aria fresca. Questa è una buona idea, perché l'aria fresca fa bene, ma se scegliete di allenarvi all'interno, assicuratevi di fare esercizio almeno mezz'ora ogni giorno.

Personalmente non raccomando di fare esercizio prima di andare a letto, perché nella mia esperienza, l'esercizio aumenta il livello di energia. A meno che non stiate correndo una maratona a letto, fare esercizio prima di andare a letto vi farà diventare irrequieti solo per un breve periodo.

Se ti alleni un paio d'ore prima di andare a letto, potrebbe funzionare meglio, dato che dopo un po' il tuo corpo sarà stanco. Dipende dalla persona, ma chiunque eserciti regolarmente può dire che allenarsi prima di andare a letto non è una buona idea. Non scoraggiatevi se dopo aver iniziato un regime di esercizi vi trovate a desiderare di mangiare di più.

L'ora in cui fai esercizio fisico influisce sul tuo metabolismo. Se ti ritrovi affamato dopo l'esercizio, aspetta almeno 30 minuti e prenditi uno spuntino sano. I disturbi del sonno o i problemi di sonno correlati includono anche il sonno eccessivo. Se ti ritrovi a dormire molto, molto probabilmente è un risultato diretto del fatto che non mangi bene e della mancanza di esercizio.

L'esercizio fisico e il mangiare bene hanno dimostrato di essere due fonti primarie per una mente e un corpo più sani. Se si dorme molto, i muscoli e le ossa ne risentono in modo negativo. Più stai sdraiato o seduto in casa, più le tue ossa e i tuoi muscoli si deteriorano. Quando le tue ossa e i tuoi muscoli si deteriorano, questo porta presto a problemi di salute più complicati. Quindi, sia che tu dorma troppo o che non dorma abbastanza, parte della soluzione è mangiare sano, e lavorare quei muscoli e quelle ossa su un programma quotidiano.

Oggi, ci sono centinaia di tipi di esercizi e diete da scegliere, ma tutti hanno la loro idea di ciò che il corpo richiede. Per esempio, gli spacciatori di carboidrati ti portano a credere che aderire a una dieta CARB ti darà risultati migliori che attenersi ad altri tipi di diete. Poche di queste fonti non ti dicono che l'esercizio fisico è un requisito del corpo. Le diete CARB sono illogiche, poiché il corpo richiede anche proteine, grassi, carboidrati, calorie, colesterolo e così via.

Se il corpo non riceve ciò di cui ha bisogno, indipendentemente dal tipo di dieta che scegli, il corpo ti deluderà. Le diete CARB tendono a far sì che una persona aumenti di peso quando invecchia. Pertanto, le diete CARB sono solo un'idea che fa guadagnare qualcun altro.

I diversi tipi di esercizi promossi oggi hanno anche un peso sulla direzione che prenderà il corpo. Se state facendo esercizi che non includono la copertura dell'intero sistema cardiovascolare, o la vostra routine non include il bruciare grassi o calorie, probabilmente state facendo gli esercizi sbagliati.

Tutti noi abbiamo un corpo di forma diversa. Il tipo di esercizio dipende quindi dal tipo di corpo, poiché alcuni corpi funzionano meglio con esercizi di massa, mentre altri funzionano meglio con esercizi di tonificazione.

Aerobica e sollevamento pesi è una delle migliori scelte di esercizi. Combinando i due si ottiene uno schema di allenamento incrociato che si dice funzioni meglio del semplice sollevamento di pesi o della partecipazione all'aerobica. Tuttavia, abbiamo un problema perché non tutti possono permettersi di visitare una palestra.

A casa potresti non avere pesi, quindi il cross training potrebbe essere fuori questione per ora. Tuttavia, il mercato ha pochi articoli disponibili per un costo nominale che ti aiuteranno ad allenarti in modo trasversale a casa. I passi venduti in televisione e/o su Internet costano circa trenta dollari e vi forniranno un minimo schema di allenamento trasversale.

Anche in questo caso, il corpo ha più requisiti di un semplice esercizio e di una dieta. Piuttosto, i requisiti includono sapere cosa è giusto per il tuo tipo di corpo. Se iniziate una routine di esercizio e provate un dolore continuo, probabilmente la procedura di esercizio non è giusta per il vostro tipo di corpo.

I requisiti del corpo

Il corpo richiede la quantità di pasti al giorno a seconda del tipo di corpo. Molte persone credono che saltare i pasti sia un modo per perdere peso. Se il tuo corpo non sa in che direzione andare, potresti guadagnare peso anche se non stai mangiando correttamente. I chiropratici hanno scoperto che mangiare tre pasti sani e moderati al giorno può aiutare le persone a perdere peso. Infatti, il corpo richiede un piano di pasti programmato. Come le persone, quando i piani cambiano portano problemi o fattori di stress, allo stesso modo quando si cambia il programma alimentare del corpo, anche questo ci dà problemi.

Acqua

È importante includere l'acqua in qualsiasi piano di dieta. L'acqua è una fonte che ci viene fornita e che assiste nel lavaggio dei contaminanti del corpo. Assicuratevi di bere acqua almeno mezz'ora prima e dopo aver digerito qualsiasi cibo. Se seguite questa linea guida, vedrete che il liquido sostituirà il cibo e mangerete meno.

Combinare l'esercizio fisico con un piano di dieta sana è importante per costruire muscoli, rafforzare le ossa, nutrire il cervello, tonificare il corpo e fornire al corpo i nutrienti necessari per sopravvivere. Rispettare i propri piani e attenersi a un programma è l'unica risposta per raggiungere la forma fisica e la salute.

Per mostrarvi quanto sia importante l'esercizio, narrerò una breve storia. Questa storia sarà raccontata in prima persona perché può aiutarvi a vedere meglio dove la storia vi porta. Nei primi mesi del 1998, una donna ha vissuto un'esperienza traumatica. Fu guidata fuori da un veicolo a motore per circa un miglio o più a 40 miglia all'ora. Ha aperto gli occhi per vedere che il suo corpo stava andando sotto le ruote dei pneumatici,

quando con tutti

Con tutte le sue forze ha lottato per evitare di andare sotto le gomme, finché alla fine la presa della mano dell'uomo che la teneva tra la porta dell'auto, si è liberata ed è rotolata in un fosso. La ragazza è stata catturata e picchiata diverse ore dopo essere fuggita per allontanarsi dal colpevole. La donna è sopravvissuta, ma ha subito lesioni interne, dove i tendini, i nervi, i legamenti e altre aree interne del corpo, compreso il sistema immunitario sono stati complessivamente distrutti al punto che si è afflosciata.

La donna prima di questo incidente aveva un corpo in forma. Le era stato detto che le restavano pochi mesi di vita, ma lei rifiutava la prospettiva. Invece di raggomitolarsi su un divano in attesa di morire, la donna è andata in palestra e ha iniziato a fare cross training. In poche settimane tra aerobica e sollevamento pesi, la donna aveva un corpo per cui morire, e dopo che i mesi crescevano, aveva una vita per cui vivere. L'esercizio fisico tiene in vita questa donna.

A volte i medici hanno torto, o hanno ragione, ma non riescono a vedere che poche cose nella vita possono essere evitate. Se mi fossi sdraiato e avessi seguito i consigli, probabilmente ora sarei morto. Come potete vedere, l'esercizio fisico è vitale per la nostra salute e per il nostro corpo, poiché se non facciamo esercizio fisico il corpo gradualmente appassisce e muore.

Naturalmente, altri gravi incidenti mi hanno colpito, ma fino ad oggi sono riuscito ad usare l'esercizio fisico per continuare a funzionare senza problemi. Uno dei più grandi problemi che le persone hanno è che dopo aver raggiunto un livello di forma fisica smettono improvvisamente di allenarsi. Questa è una pessima idea, poiché causerà solo danni al corpo, e man mano che si cresce, il corpo inizierà a mostrare alti racconti di sofferenza. Questo è stato uno dei più grandi errori che ho fatto, e non ci volle molto perché sentissi aumentare il dolore per l'incidente e guadagnassi peso, che trovai difficoltà a ridurre in seguito.

Tipi di corpo

In quale momento si prevede di perdere peso, poche persone ottengono la nozione che

il taglio delle disposizioni è la prospettiva per perdere peso. Perdere peso include l'esercizio fisico. Include anche l'adesione a una dieta conforme al vostro tipo di corpo. Per iniziare è necessario

prima di tutto impostare un obiettivo, poiché la forma fisica richiede un'attenta discussione prima di raggiungere un risultato. Per scoprire quali esercizi sono giusti per voi, dovete considerare il vostro tipo di corpo, e quali sostanze chimiche e altri elementi del corpo determinano il vostro peso.

In accordo con alcuni esperti, tra cui il Dr. William H. Sheldon i tipi di corpo e gli organi interni giocano un ruolo importante nella scelta dell'esercizio. L'autore ha introdotto la nozione che i "tipi di soma" sono spiegati che tre tipi generali di corpi fattori sui risultati in esercizio. Una delle tre basi comprendeva l'ECTOMORFO e il MESOMORFO. L'Endomorfo è la terza base, e si dice che sia più grande dell'ECTOMORFO E MESOMORFO, specialmente se la persona ha ossa fuori misura, tronco voluminoso, viso sferico, e un grado naturale più alto di grasso, specialmente vicino alla parte centrale del corpo.

Secondo il dottore, i tipi ECTOMORPH si trovano normalmente in tipi di corpo che hanno arti più lunghi, altezza, spalle snelle e lineari, il che rende difficile per questi tipi guadagnare peso. I tipi MESOMORPH di solito hanno meno grasso sul corpo, secondo il dottore, e se le spalle della persona sono più larghe, e il petto è grande, probabilmente si adattano meglio alla costruzione di massa muscolare.

Nessuno di noi ha lo stesso tipo di corpo. Il tipo di corpo ha dei fattori che riguardano la nostra composizione emotiva, il metabolismo, i valori, i pensieri elaborati, la motivazione, la tossiemia, le esigenze, e questo solo per citarne alcuni.

Valutare il tipo di corpo può facilitare la determinazione di ciò che il corpo richiede per rimanere fisicamente in forma e in buona salute. Gli studi stanno dimostrando che il grado natale, o biologico, dimostra solo che siamo tutti dissimili nei tipi di corpo e l'ereditarietà gioca un ruolo enorme nel corpo e nel tipo che si formerà. Lo studio scientifico ha approfondito la nozione sostenendo che il corpo 'endocrino e la sua base sono entrambi diversi sia nelle forme umane che in quelle animali, il che include comportamenti, funzioni, e così via, essendo tutti dissimili in confronto. Le ghiandole endocrine e i tipi di corpo soma sono strettamente legati a disposizioni e sostanze

nutritive specifiche. Secondo l'esperto, questo è il motivo principale per cui molte persone lottano per ottenere risultati durante l'esercizio.

Un singolo corpo ha numerosi nervi, cellule, ossa, muscoli, costole e così via. Per imparare quale esercizio è meglio per voi, avere una visione d'insieme del corpo e di ciò che lo compone può aiutarvi a fare i passi giusti verso il fitness. Dobbiamo capire cosa richiede il corpo per sopravvivere individualmente, rimanendo a un livello di peso che il corpo richiede e lavorando verso la salute.

La perdita di peso è quindi determinata dagli Endomorfi. Scientificamente, il corpo è classificato in base alla forma, e determina la composizione fisica di un individuo. La genetica gioca un ruolo nei tipi di corpo, poiché decide il tipo di corpo in sviluppo, dalla nascita alla maturità. Se tua madre ha le ossa grandi, non significa che avrai le ossa grandi in tutti i casi. La forma di un corpo era la nozione principale che è stata utilizzata dagli esperti per determinare il tipo di corpo, tuttavia sono arrivate informazioni innovative che hanno portato gli esperti a credere che il metabolismo e gli ormoni giocano un ruolo importante nel determinare i tipi di corpo. Gli esperti impiegarono l'ipotesi per classificare il tipo di corpo in accordo con le forme solitarie.

Così, gli esperti lavorano continuamente per scoprire nuove informazioni. Anche se nessuna persona ha la soluzione perfetta, dobbiamo comunque considerare il nostro tipo di corpo per determinare quali esercizi ci rendono più sani mentre tonificano il corpo.

Gli esercizi devono anche considerare il tono, la fermezza, il volume, la massa e così via. Se vuoi assomigliare a uno di quei costruttori del corpo, allora costruire muscoli e massa è un'idea, ma ancora di più è necessario. Gli steroidi utilizzati per costruire il muscolo solo causare danni, quindi rimanere consapevoli dalle pillole e lavorare quel corpo.

Costruire una palestra in casa

Ho comprato una macchina da sci NordicTrack a una vendita in un garage, e l'ho pagata solo 40 dollari. Che grande inizio nella giusta direzione per costruire la mia

palestra in casa. Inoltre, ho comprato una Cardio Body Machine per solo $1 al nostro negozio locale di seconda mano, un altro grande inizio per costruire

una palestra in casa. Per il prezzo di 41 dollari, ora posso bruciare i grassi, perdere peso, ridurre le calorie e rimanere in forma. Ho menzionato questo nell'articolo, perché la Cardio Body Machine ha un prezzo relativamente ragionevole, e si può trovare spesso nelle vendite in cortile. Inoltre, la Cardio Body Machine è una macchina per l'allenamento di tutto il corpo, il che significa che otterrete risultati per tutto il corpo mentre vi esercitate. La macchina permette di lavorare i muscoli, bruciare chili, ridurre le calorie, e costruire la resistenza, ovvero la capacità di resistenza. La televisione pubblicizza attrezzature per costruire palestre domestiche dove si paga solo una bassa rata mensile. Allo stesso modo, Internet offre grandi risorse, pubblicizzando attrezzature per meno di 20 dollari. Naturalmente, si pagherà la spedizione e la gestione, così come le tasse, ma questo è un prezzo ragionevole rispetto ad alcune attrezzature vendute in varie altre aree.

Avere la propria attrezzatura domestica per fare esercizio è intelligente, dato che nuovi studi stanno dimostrando che le famiglie con palestre in casa spesso si allenano più frequentemente. L'esercizio e il fitness sono essenziali per promuovere una salute di qualità, quindi avere un'attrezzatura domestica significa che non avete scuse per non allenarvi. Naturalmente, allenarsi porterà a mangiare cibi più sani. Se vi allenate ma mangiate pasti malsani, state solo sconfiggendo lo scopo degli esercizi.

Una delle migliori regole quando si considera una palestra a casa è quella di considerare prima i propri obiettivi. Considerare i tuoi obiettivi ti aiuterà a decidere il tipo di attrezzatura necessaria per raggiungere i tuoi risultati. I pacchetti Marketable Aerobic Studio sono ottimi kit di avvio per iniziare a costruire una palestra personale a casa. I kit comprendono tutto il necessario per fare aerobica a casa con i gruppi. Tuttavia, questo pacchetto è generalmente venduto alle palestre ed è costoso. Come si può vedere l'attrezzatura da palestra che viene venduto a, palestra spesso include tutti gli elementi di cui avrete bisogno per bruciare i grassi, ridurre le calorie, e perdere peso.

Tuttavia, non tutti vogliono bruciare i grassi, ridurre le calorie o perdere peso. Piuttosto, alcune persone vogliono aumentare il peso o costruire la massa muscolare. Ancora una volta, conoscere il proprio obiettivo è la prima considerazione quando si pensa di

acquistare attrezzature da palestra per la casa. I gradini aerobici Home Instructor possono essere acquistati per una trentina o più, a seconda dell'acquisto effettuato. I gradini offrono la possibilità di ottenere un grado di forma fisica. Eppure,

questa è solo una parte dell'attrezzatura, e per lo più questa attrezzatura lavora la parte inferiore del corpo.

Alcuni kit hanno bande, corde, gradini, pump-ball e palle mediche, inclusi nel pacchetto. Alcuni includono tutti gli elementi elencati e si estendono fino a offrire sistemi audio pro, suggerimenti per l'allenamento di base, cuffie wireless e MIC e altro ancora. Il lato negativo è che alcuni di questi kit sono costosi e arrivano fino a migliaia di dollari.

Ancora una volta, la soluzione migliore quando si considerano le attrezzature da palestra per la casa è quella di frequentare le vendite in cortile, o guardare i giornali locali per le offerte. Per la maggior parte, è possibile trovare offerte migliori aspettando pazientemente e rimanendo vigili alle fonti. Nel frattempo, puoi allenarti camminando ogni giorno, facendo jogging se sei fisicamente in grado, correre, andare in bicicletta, fare le scale o fare aerobica a casa.

La salute è imperativa per rimanere in forma. Se avete problemi di salute, non iniziate mai gli allenamenti prima di aver consultato il vostro medico. Come potete vedere, molti fattori sono fondamentali per l'esercizio, il fitness e una vita più sana: il primo è l'obiettivo, la salute, i piani e così via.

Se non avete obiettivi e piani, molto probabilmente, le vostre routine di esercizio non dureranno. Se si raggiunge, i vostri obiettivi non si fermano lì, poiché la vita consiste di obiettivi continui. Smettere e iniziare gli esercizi causerà solo problemi più tardi. Se ricevi il peso desiderato e ti fermi, probabilmente avrai difficoltà a perdere peso di nuovo, soprattutto con l'età.

Palestra domestica che brucia i chili

L'esercizio fisico è un requisito indispensabile della nostra vita, così come il consumo delle provviste adeguate. Di tanto in tanto, lottiamo per raggiungere gli obiettivi, ma una combinazione di barriere ci trattengono. Ostacoli come la mancanza di fondi per partecipare alle palestre, o il non avere il tempo per rispettare gli orari delle palestre

possono indurre una persona ad evitare l'esercizio. Lavorando molte ore, è spesso impegnativo trovare il tempo per visitare la palestra; tuttavia, a che ora avete l'alternativa di allenamento a casa, e può diminuire lo stress, risparmiando

tempo e denaro. Un sacco di ricompense derivano dall'avere una palestra privata in casa. I premi sono inflessibili.

Le statistiche hanno esposto che le persone con attrezzature di lavoro in casa, aumentano frequentemente le loro azioni in esercizio. Quando una persona si allena frequentemente, non solo dà fiducia, ma promuove abitudini più sane, compreso il mangiare bene. L'esercizio aiuta anche a ridurre i rischi per la salute. Quando una persona si allena, spesso si sente bene, ha un aspetto eccellente e si sforza di raggiungere gli obiettivi. Questo è il risultato del prendersi cura di sé.

Possedere la propria attrezzatura domestica può farvi risparmiare tempo, denaro e ansia. Al contrario, il costo dell'acquisto di attrezzature per la casa può diventare costoso. Le limitazioni possono esistere, se non avete i fondi da sborsare per l'attrezzatura necessaria per perdere peso, bruciare il grasso, costruire i muscoli, rafforzare le ossa, o quali risultati state cercando di tirare fuori nel fitness fisico.

Il fisiologo Jim O' Connor di Beverly Hills, California, 'autore di' Home Gym Shopping Secrets ci dice che per meno di 100 dollari possiamo acquistare la nostra palestra privata. Jim ci dice che ha confermato che le persone possono trarre beneficio dall'utilizzo di attrezzature domestiche che costano circa 100 dollari. Anche se questa potrebbe essere una realtà, prima di prendere in considerazione l'idea dovrai comunque sapere quali attrezzature sono necessarie per ottenere i risultati che desideri.

Considerare molti fattori prima di acquistare attrezzature per la palestra in casa è saggio. Mentre avete intenzione di costruire la vostra palestra in casa, lo spazio dovrebbe essere considerato. Perché sprecare soldi per l'acquisto di attrezzature che non hanno spazio per la tua casa. Anche le condizioni mediche pongono un problema. Se stai cercando di raggiungere obiettivi particolari, l'attrezzatura giusta è essenziale. Per bruciare i grassi, si potrebbe semplicemente camminare ogni giorno, andare in bicicletta o correre su un tapis roulant. Si potrebbe anche lavorare tre giorni a l l a settimana per bruciare i grassi. Se esiste un problema medico in sospeso o se hai una storia di problemi medici, potresti voler consultare il tuo medico prima di acquistare

l'attrezzatura da palestra.

Se si acquista l'attrezzatura, è necessario acquisire un piano per raggiungere gli obiettivi nel fitness. Se si acquista l'attrezzatura e non la si usa costantemente, qual è il punto?

Se non hai alcun indizio sui tipi di attrezzature che ti aiuteranno a perdere peso o a bruciare i grassi, potresti voler chiedere consiglio agli esperti. Un certo numero di palestre presentano pass giornalieri, che permettono l'iscrizione temporanea alla palestra per un giorno. La palestra offre una varietà di attrezzature, che si può lavorare per imparare ciò che le macchine di esercizio fanno per voi. Provando l'attrezzatura, puoi vedere con cosa lavora ogni macchina e saprai se le macchine sono adatte a te. Altrimenti, è possibile visitare la vostra biblioteca locale o visitare online per scoprire i suggerimenti dissimili, strategie e consigli sulla collezione di attrezzature palestra accessibile a voi. Per recuperare di più su attrezzature casa per $100, andare online e controllare Jim O 'Connors informazioni.

Se non hai contanti in anticipo per procurarti l'attrezzatura per costruire una palestra in casa, visita online e scopri le risorse che ti permettono di fare rimborsi mensili sull'attrezzatura della palestra in casa. Alcune delle spese finanziarie possono portare a problemi più tardi, tuttavia, è un inizio. Ancora una volta, tieni presente che lo spazio nella tua casa è importante quando consideri l'attrezzatura domestica. Stimate lo spazio, poiché può farvi risparmiare spese. L'acquisto di attrezzature che riposano in un angolo della vostra casa, occupa solo spazio ed è esaurito, soprattutto se le macchine non sono in uso. Un ulteriore consiglio per l'acquisto di attrezzature da palestra a prezzi accessibili per la casa è leggere i giornali, frequentare i mercatini, o acquistare le attrezzature alle aste.

Capitolo 3: Elementi essenziali e consigli

Fare esercizio è imperativo per evitare malattie particolari, come il colesterolo alto, la pressione alta, il diabete, l'insufficienza cardiaca e gli ictus. L'esercizio può anche ridurre i rischi di contrarre malattie cancerogene. Inoltre, l'esercizio rafforza le ossa e i muscoli, il che diminuisce le possibilità di cadere soggetti a fratture, rotture, lesioni alla schiena e/o malattie e così via.

Mangiare disposizioni malsane non è una risposta per promuovere la buona salute. Alcune persone fanno esercizio ma mangiano cibi veloci, il che sfida lo scopo di promuovere una buona salute. Il corpo non risponderà amichevolmente quando i cibi malsani e l'esercizio fisico lavorano l'uno contro l'altro.

Anche il riposo è importante, dato che se non ci si riposa adeguatamente, mentre si fa esercizio ci si sottopone a svenimenti, vampate di calore e altri risultati negativi. Il corpo risponde al movimento o alle forze attive durante l'esercizio, quindi durante il processo il corpo si aspetta la vigilanza per funzionare senza complessità. Se il corpo è stanco, il corpo e la mente risponderanno di conseguenza, il che potrebbe portare a svenire e a farsi male di conseguenza.

Fare esercizio è una forza attiva che lavora per produrre una vita più sana, riducendo i rischi di malattie ordinarie, allo stesso tempo aiutandoti a controllare il tuo peso?
A che ora ti alleni e hai un'idea di base di quello che stai facendo il corpo e la mente renderanno disponibili buoni risultati.

I piani di allenamento progressivi possono includere azioni coerenti che includono ripetizioni, danza cadenzata o ritmica, azioni corporee che lavorano la struttura circolatoria totale ed esercizi che lavorano i grandi muscoli, mentre si concentrano sui muscoli più piccoli del corpo. Una volta iniziato un programma che funziona per voi, il vostro flusso sanguigno aumenterà, che lentamente si espande ai muscoli, sostenendo la forza cardiovascolare.

L'aerobica è quindi uno dei migliori piani di esercizio che possono dare una mano a progredire verso una vita più sana. L'aerobica è un lavoro vigoroso che lavora ogni muscolo del corpo, tonificando il corpo e aumentando allo stesso tempo la perdita di peso.

L'aerobica include camminare, correre sul posto, fare jogging, nuotare, pattinare, andare in bicicletta, ballare così come altri tipi di movimenti di esercizio aerobico. L'aerobica che comprende il lavoro del corpo totale per costruire il muscolo, mentre impiega i muscoli più grandi, e sostenendo la vostra forza cardiovascolare sono idee aerobiche che vi aiuteranno a perdere peso pur rimanendo sani. Se fondete l'aerobica con il sollevamento pesi, costruirete muscoli, massa, rafforzerete le ossa e ridurrete il peso. Raggiungerete un livello di tono, fermezza e uno stato di vita più sano mentre combinate gli esercizi.

Il sollevamento pesi è una forma di allenamento che si presume dia una mano agli individui che cercano di perdere peso rapidamente, mentre costruiscono i muscoli. Se il vostro obiettivo è quello di costruire il muscolo, si dovrebbe essere attenti che il sollevamento pesi inconsistente è quasi certamente la vostra decisione migliore

Il sollevamento pesi intenso è di solito per i sollevatori di pesi che cercano di costruire muscoli di massa, come i body builder. Se non vuoi assomigliare a uno dei body builder, allora è significativo imparare il tipo di programma di sollevamento pesi che è appropriato per te. La maggior parte delle informazioni accessibili porta gli individui aggiornati, interessati al sollevamento pesi, dicendo loro una varietà di metodi (tutti con nozioni diverse) quale piano è giusto per loro; è vitale quindi che tu mantenga le routine con moderazione mentre inizi, indipendentemente dai consigli che ricevi. In genere, trenta minuti di sollevamento pesi al giorno o ogni 3 giorni sono sufficienti per costruire muscoli e tonificare il corpo. Al di là di questo consiglio, mentre il sollevamento pesi pesante può risultare in massa muscolare, costruire.
Se ignorate questo consiglio, non date la colpa a me quando inizierete ad assomigliare a Hulk Hogan. Mentre mi allenavo, ho scoperto che allenarmi tre volte a settimana durante la mattina ha funzionato meglio, ma il mio tipo di corpo è diverso dal tuo, quindi

trova quello che funziona meglio per te.

Costruendo i muscoli con l'allenamento dovresti prima imparare quali esercizi sono fondamentali per il tuo tipo di corpo. È anche saggio attenersi a una dieta che funziona meglio per voi. Non dimenticare di riposare e bere molta acqua.

Consigli degli esperti

Gli esperti stanno continuamente imparando particolari innovativi riguardanti il corpo, tuttavia, le informazioni accessibili riguardanti i tipi di corpo sono un fondamento per relazionarsi con il tipo di corpo, che aiuta a determinare quali piani di dieta funzionano in modo fondamentale per il tuo tipo di corpo.

Quando si considera il tipo di corpo si dovrebbe stare attenti ai tipi di esercizi che si adattano meglio al tipo di corpo. Gli ormoni sono essenziali quando si considerano gli esercizi. Gli ormoni sono spedizionieri chimici che inviano comunicazioni al sistema elettrico all'interno del corpo. Il sistema elettrico è anche conosciuto come il Sistema Nervoso Centrale (SNC), che include il cervello.

Gli ormoni decidono i pensieri della persona, i sentimenti e come una persona si svilupperà secondo gli esperti. Il corpo è composto da cellule, terminazioni nervose, nuclei, che sono un insieme di sostanze chimiche prodotte nelle cellule del cervello, ghiandole e vari altri organi, che influenzano un numero enorme di funzionalità all'interno del corpo.

Gli ormoni che producono tali sostanze chimiche non fanno che diminuire o aumentare il processo d'invecchiamento. Gli ormoni determineranno la quantità di dolore e di angoscia che la nostra salute sopporterà, oltre a influenzare il metabolismo, mentre decidono la massa del corpo, o peso. Gli ormoni influenzano indirettamente o direttamente l'altezza della persona, la percezione, la memoria, la pressione sanguigna, il sistema di digestione, solo per citarne alcuni. Gli ormoni inviano sostanze chimiche alla ghiandola endocrina, la cui conseguenza è la secrezione di ormoni nel flusso sanguigno. L'effetto è che il sistema funzionale del corpo di cellule e altri organi influenzano l'intero corpo. Così, anche il SNC gioca un ruolo importante nei

cambiamenti che il nostro corpo accetta.

Come potete vedere, il corpo ha bisogno di equilibrio. L'equilibrio fa parte della perdita di peso. L'Endomorfo poi è un tipo di corpo che spesso ha grandi ossa, un'enorme area del tronco, un viso sferico e cosce, che ha molto grasso corporeo biologicamente. Il grasso corporeo di questo tipo si trova spesso vicino al tronco, il che significa che questi tipi di corpo combattono per conservare il peso o per perdere peso.

Il tipo di corpo Endomorfo richiede motivazioni superiori ai tipi MESOMORFO ed ECTOMORFO. Questo è necessario per mantenere il peso. Quindi, bruciare i grassi, aumentare il metabolismo e includere esercizi a bassa intensità combinati con esercizi di alta resistenza è l'idea combo per questo tipo di corpo, ma senza sovrallenamento.

I corpi degli endomorfi tendono a lavorare meglio nel distretto della frequenza cardiaca meno oggettiva. Il corpo ha bisogno di ossigeno, che deve fluire senza intoppi per aumentare la salute e ridurre il peso, o mantenere un livello di peso.

Una volta che il corpo si sviluppa o si adatta, sarà necessario aumentare il volume degli esercizi. Ai tipi endomorfi si dice di ridurre gli apporti calorici, mentre si consuma un'abbondanza di disposizioni a basso contenuto calorico.

I tipi MESOMORPH sono più tipi da bodybuilding. Il corpo MESOMORPH può godersi il sollevamento pesi ad alta intensità con facilità, mentre si gode l'aerobica temperata.

Il corpo MESOMORPH ha ossa più grandi e pelle più spessa, quindi la dieta dovrebbe includere cibi provvisori a basso contenuto di grassi, con un apporto calorico avanzato. Il corpo di MESOMORPH spesso si rivela come il corpo diminuisce l'assunzione di grassi e aumenta l'apporto calorico, a condizione che la persona si conformi a schemi di allenamento regolari.

Il tipo ECTOMORPH ha meno grasso corporeo, con alti volumi di massa. Si dice che questi tipi soffrano di ripetute vampate di calore, poiché il grasso nel corpo è carente. Il

I tipi ECTOMORPH richiedono più cibi grassi per mantenere un livello di peso, e un'assunzione estrema di calorie rispetto agli altri tipi.

L'ECTOMORPH ha difficoltà a guadagnare peso, quindi il corpo richiede sollevamenti di pesi pesanti con ripetizioni crescenti dopo che il corpo si è adattato. Gli ormoni che giocano un ruolo importante, ci portano al punto. Indipendentemente dal tipo di corpo, tutti abbiamo ormoni, il che significa che abbiamo bisogno di una dieta equilibrata e di esercizi adeguati per promuovere la produzione ormonale, la produzione endomorfa e altre produzioni che il corpo richiede.

Con questo in mente si vuole anche considerare il glicogeno e l'ossigeno, che giocano entrambi un ruolo importante nell'aumento o nella perdita di peso. Mentre gli esperti hanno tutti la loro idea su cosa sia la chiave per una buona salute e forma fisica, sta a noi trovare ciò che funziona meglio per il nostro corpo. Si dice che il cross training sia una delle soluzioni migliori per bruciare i grassi, ridurre le calorie, perdere peso, costruire forza e così via.

Altri consigli

Secondo alcuni i livelli d'insulina giocano il ruolo maggiore nel perdere peso. Altri esperti stabiliscono che il nostro tipo di corpo è la chiave per trovare gli esercizi adeguati e i piani di dieta che funzionano con il corpo.

Per raggiungere uno stato più sano e mantenere il peso la dieta deve combinarsi con l'esercizio fisico, poiché uno senza l'altro non funzionerà. La combinazione di disposizioni sane con esercizi corretti può portare una buona salute e una buona forma fisica, che migliorerà la qualità della vostra vita. Vi aiuterà anche a mantenere la zona del vostro corpo ad un livello.

Il corpo e la mente sono complicati, tuttavia entrambi lavorano insieme per produrre risultati. Molti esperti, tra cui teorici, medici, scienziati e filosofi continuano a trovare risposte alle funzioni del corpo.

Un po' di confusione viene quando le persone si mettono a dieta, fanno esercizio e si prendono cura di loro stesse, eppure continuano ad aumentare di peso. Barry Sears ha scritto un libro avvincente intitolato A Week in the Zone, che ha prodotto alcuni consigli eccezionali. Alcune delle informazioni contenute nel libro ci aiutano a decidere gli esercizi e le diete più adatte a noi, dato che l'insulina gioca un ruolo importante in una vita più sana.

L'autore ci fa sapere che gli ormoni conseguenza dell'assunzione di carboidrati e calorie differiscono dagli ormoni che producono proteine e calorie. Continua facendoci sapere che anche gli effetti degli ormoni che producono grassi e calorie differiscono in direzione della salute. (p. 3)

L'autore ci porta a vedere che è necessario un equilibrio, ma l'equilibrio è determinato dai diversi livelli ormonali. Quindi, mangiare sano, dare al corpo liquidi adeguati e fare esercizio è l'unica risposta per vivere uno stile di vita produttivo e di qualità.

Una delle più grandi battute d'arresto a cui le persone aderiscono è trovare scuse per evitare la dieta e l'esercizio fisico. Innumerevoli persone trovano più facile dire che fare per attenersi alla dieta e ai programmi di esercizio che li facilitano a rimanere sani mantenendo il peso.

Uno dei motivi principali è che la maggior parte delle persone non capisce il proprio corpo e il suo tipo, o ha difficoltà a rispettare un programma. Uno dei motivi principali per cui questo accade è che molte persone trovano difficile pianificare, fissare obiettivi che funzionino e trovare soluzioni che aiutino la persona a mantenere un programma. Il trio è l'ultimo strumento per lavorare verso una buona salute e forma fisica.

Se non siete sicuri dei tipi di esercizi, anche questo può frenarvi. Camminare su e giù per le scale è un esercizio aerobico. Tagliare il prato è un altro tipo di esercizio. Ogni volta che il corpo è in movimento, producendo azioni, sta facendo esercizio. Sollevare 12' once di birra non è un esercizio. L'alcool, se abusato, influisce drammaticamente sul corpo e sulla mente.

Altre forme di esercizio sono semplicemente andare a piedi al negozio invece di guidare l'auto, specialmente se il negozio è lungo la strada. Se lo trovi difficile iniziare con l'esercizio fisico, sforzati di chiedere a un amico o a un membro della famiglia di unirsi a te. Altrimenti, forse sul tuo posto di lavoro un gruppo di persone si sta unendo a una palestra per migliorare la loro salute, forse puoi andare con loro. Se hai un cane, ai cani piace camminare, quindi metti i piedi in movimento e rendi felice il tuo cane. Anche ai bambini piace camminare con i genitori, quindi trascorri del tempo con i tuoi figli e fai esercizio mentre lo fai.

Perciò, se avete difficoltà a fissare obiettivi, a pianificare o ad attenersi a un programma, iniziate a usare le scale al posto dell'ascensore a che ora vi recate dal medico o ad altri appuntamenti. Inoltre, potreste falciare il prato al posto di pagare il concittadino in fondo alla strada per fare il lavoro al posto vostro. Iniziare l'esercizio fisico non è affatto facile, ma bisogna iniziare da qualche parte per raggiungere uno stato più sano!

Evitare la morte precoce

Quando è il momento migliore per iniziare un programma di fitness ed esercizio? Ora, se non avete iniziato e avete vissuto una vita poco sana, allora è il momento di iniziare il fitness e la salute. Le statistiche stanno mostrando solo in una piccola città che più persone stanno morendo all'età di 50 anni e più. Questo è eccessivamente giovane per appassire. La maggior parte delle ragioni per cui le persone stanno morendo è perché non hanno incluso il fitness e l'esercizio fisico nel loro stile di vita. In articoli recenti, è stato affermato che più persone stanno morendo a causa dei cambiamenti in arrivo, della mancanza di esercizi e di fitness.

Quando le persone non riescono a prendersi cura di se stesse, spesso lavorano verso una cattiva salute. Molte persone stanno morendo in età più giovane ora, semplicemente perché non riescono a prendersi cura di sé durante la loro vita. Al giorno d'oggi numerosi di maniaci della salute stanno passando alla tattica della dieta dei carboidrati pensando che sia un elemento per preservare la salute, e continuare a

fitness? Alcuni esperti sostengono che i carboidrati, mentre un requisito del corpo, se indotto troppo può causare danni.

Quando una persona invecchia, diventa complicato conservare il peso e ancora più problematico continuare a godere di buona salute. I nostri corpi si alterano durante la crescita, occasionalmente consumiamo più cibi e liquidi malsani del solito e il nostro desiderio di cibi diversi si trasforma man mano che coltiviamo... man mano che cresciamo i nostri corpi si indeboliscono, e durante una giornata, ci scopriamo esausti prima di finire un'intera giornata. Questo accade semplicemente perché il nostro corpo sta diventando più vecchio e nella fase più giovane della vita non riusciamo a mantenerci in forma, a mangiare sano e a stare lontani da sostanze chimiche nocive che influenzano il nostro corpo.

Gli individui che includono i carboidrati nel loro piano di dieta, e quindi si attengono al piano, subiranno stili di vita dannosi man mano che maturano, oltre a sopportare aumenti di peso... Anche l'ereditarietà è un problema che può aggiungersi ai problemi di peso e di condizione fisica, tuttavia, ognuno dei problemi che causano aumento di peso, debolezza, stanchezza e stile di vita dannoso ha una risoluzione. La risoluzione è imparare a bruciare i grassi, mantenendo un ritmo costante.

Una delle chiavi più essenziali da tenere a mente è che quando invecchiamo, i nostri ormoni si rivoluzionano radicalmente. I carboidrati come sostenuto da specialisti in fitness e dieta affermano che la dieta dei carboidrati è l'elucidazione per perdere peso e rimanere in buona forma fisica. La realtà è in quale momento gli individui aderiscono ai piani di dieta di carboidrati, come crescono gli individui possono subire vertigini, mal di testa, debolezza, fame, così come aggiunto indicatori dannosi. Ricercatori innovativi hanno scoperto che le diete a base di carboidrati potrebbero portare all'incapacità di consumare cibo in modo controllato.

Dr. Richard Heller accoppiato con sua moglie Rachael fa un punto nel hardback, i fanatici di fitness del programma di durata della vita del carboidrato addict, se sei un carboidrato addict o reattivo ai cibi ricchi di carboidrati, nel tempo si potrebbe scoprire che la vostra fame di carboidrati, così come la propensione del vostro corpo ad aumentare il peso come si cresce più vecchio. Emergente da specialista con un record di fondo di realizzazione di fitness ed esercizio, questo è in contraddizione con gli

esperti che ci ha detto piani di dieta di carboidrati sono una risoluzione per una migliore salute. Il problema è in quale momento le diete a base di carboidrati sono

sfruttati, i carboidrati alla fine si trasformano in tessuti grassi. Diversi individui che vanno a dieta trascurano i corpi in altre aree, come aggirare il mantenimento della forma. Gli individui spesso accettano come vero che andare su una dieta da solo è adeguato per mantenere in forma, pur mantenendo il peso. La realtà è che senza l'esercizio fisico la sola dieta ha poco valore e si vedrà con l'avanzare dell'età della persona.

L'esercizio fisico ha un ruolo importante nelle capacità di funzionamento del nostro corpo. Se l'esercizio non è incluso nei nostri piani, le ossa e i muscoli si deteriorano gradualmente. Eppure, se ci siamo imbattuti nella risoluzione della dieta ordinata dal dottore, se l'esercizio non è incluso, il piano di dieta alla fine non farà il grado. Nonostante tutto, dovremmo comprendere le diete a base di carboidrati per capire se stiamo andando nella giusta direzione per mantenere una buona salute. Per ulteriori informazioni, vi incoraggiamo a chiedere consiglio al vostro medico prima di iniziare le procedure di esercizio per lavorare verso la forma fisica.

La zona del corpo

Cosa diresti se qualcuno ti dicesse che in sette giorni potresti vivere uno stile di vita più sano, sentendoti meglio e lavorando per vivere più a lungo? Questa è una delle ripetute pubblicità che ti dicono che in poco tempo puoi perdere peso in una sola settimana. Se state prendendo delle pillole questo non accadrà, tuttavia se state facendo esercizio e rispettando una dieta potreste perdere un chilo o due in una settimana.

Nuovi studi dimostrano che se si continua il grado di insulina, cioè se l'insulina non è né bassa né alta, la probabilità di vivere una vita più sana aumenta. La Zona è essenziale per mantenere la forma fisica e vivere una vita più sana. La Zona elabora sostanze chimiche nel corpo, che combattono le malattie cardiache. Tuttavia, l'esercizio e le disposizioni sane sono necessarie per deviare il diabete e altre malattie, oltre a bruciare i grassi, mantenendo il livello di insulina. Il livello di insulina aiuterà a combattere il cancro, così come altre malattie e preverrà la depressione. Quindi, per mantenersi in forma, la zona del corpo deve mantenere un livello di insulina che non è né basso né alto.

Quando la zona del corpo è alta o bassa, la salute comincia a deteriorarsi. Per sostenere la nostra salute dobbiamo imparare una serie di dettagli relativi alle produzioni interne del corpo. L'insulina è semplicemente un ormone del corpo, che è nascosto dalle cellule. Gli ormoni sono costituiti da proteine. Ciò significa che anche l'insulina è una proteina. Nel momento in cui il corpo digerisce disposizioni che racchiudono Carboidrati, l'insulina del corpo secerne. La secrezione avviene dal pancreas, che passa nell'intestino, estendendosi così nel flusso sanguigno. Questo processo determina il livello della pressione sanguigna. Gli zuccheri contenuti nei carboidrati inglobano soprattutto l'intestino, che alla fine arriva al flusso sanguigno, quindi l'insulina a questo punto inizia il suo lavoro.

Quando il livello di insulina diventa basso o alto, la zona è colpita in più di qualche modo. Se l'insulina mantiene un livello, quindi può aiutare il corpo a migliorare le sue prestazioni mentre previene varie malattie, tra cui il diabete. Secondo Barry Sears (PhD), l'autore di Una settimana nella zona in quale momento una persona mantiene l'insulina, il corpo inizia a utilizzare i grassi, usandoli come vigore, che permette di perdere i grassi sproporzionati del corpo senza sperimentare la sensazione di fame. (p. 1)

Tuttavia, abbiamo bisogno di esercizio per mantenere una vita sana. Se la zona del corpo è più sana, è ancora meglio iniziare a fare esercizio ora. Se non ci si allena, la zona scenderà oltre il tempo al di sotto della resistenza alla salute. Barry ci fa sapere che se il livello di insulina è normale, abbiamo migliori probabilità di godere di una vita più lunga, mantenendo la consapevolezza mentale. Quindi, il livello d'insulina determina la nostra forma fisica e la nostra salute. Uno dei motivi per cui le persone sopportano l'obesità, secondo Barry, è che una quantità eccessiva di insulina ormonale controlla il corpo. Barry afferma che l'insulina è ciò che fa ingrassare il corpo e mantiene il peso. (p. 2-3)

L'esercizio fisico è IL fattore primario che ci aiuta a mantenere una buona salute. Quando il corpo è in movimento e si allunga quotidianamente, il corpo risponde di conseguenza fornendo flessibilità e facilità di movimento. Così, il movimento permette

all'insulina e al flusso sanguigno di fluire ad un ritmo normale.

Anche se la salute è scarsa, o la persona ha il diabete, il consiglio principale che il vostro medico vi darà è quello di camminare un miglio al giorno. Quando una persona cammina, lavora le cellule, i nervi, la circolazione, i muscoli e tutto il corpo in generale. Quindi, l'obiettivo principale per promuovere la salute e la forma fisica è mantenere un livello di insulina normale, mantenendo il corpo in forma aderendo agli esercizi e alla dieta.

Barry fa anche un punto nel suo libro che le calorie e l'assunzione di grasso sono mal interpretate. Barry ci dice che il "grasso" contiene "più calorie" per ogni grammo di grasso, che i carboidrati e le proteine. Questo ci porta a credere che la riduzione del grasso può rendere una persona più magra. Barry sostiene che anche il livello degli ormoni è in equilibrio. Il corpo richiede un certo grado di grassi, carboidrati, apporto calorico e proteine per lavorare in modo produttivo. Pertanto, la dieta che è giusto per voi decidere sul vostro tipo di corpo, il livello di insulina, e altri fattori.

Allenamento per le signore

D'accordo signore, volete un corpo tonico, sodo e curato ma non avete idea di come arrivarci. Così si pensa solo quelle persone in televisione e sentire e guardare bene. Se siete disposti a lavorare fuori, e poi ascoltare perché ho intenzione di camminare attraverso i passi per ottenere il corpo desiderato. Non solo vi sentirete bene, ma avrete anche un bell'aspetto.

Accendete il carillon, gettate le braccia sopra la testa, con i piedi leggermente divaricati, e preparatevi ad allungarvi. Con le braccia stese sopra la testa, allungatevi il più possibile verso l'alto e allungatevi verso destra e poi verso sinistra. È importante riscaldarsi prima di partecipare a un esercizio intenso. In seguito, per quattro volte farete degli allungamenti laterali. Fate del vostro meglio per mantenere le braccia dritte, mentre allungate a destra, davanti, a sinistra, all'indietro e in alto. Un asciugamano può aiutare a mantenere le braccia dritte e a sostenere la parte superiore della schiena.

Fate oscillare le braccia. In piedi con le braccia in alto, la testa e le gambe leggermente

divaricate, fate oscillare le braccia in basso a sinistra, in alto e in basso a destra. Fate questo quattro volte e fate altri due stiramenti laterali una volta che avete finito.

Con i gomiti in alto sopra la testa e le gambe leggermente divaricate, sollevare i gomiti in basso, a destra, a sinistra e torcere mantenendo le braccia in alto. Fate otto serie prima di fare altre sei serie di allungamenti laterali, oscillazioni delle braccia, torsione dei gomiti e del busto, e di nuovo allungamenti laterali per otto volte.

Ripetete le oscillazioni delle braccia quattro volte e gli allungamenti per completare la prima serie di esercizi. Successivamente, faremo rotolare la testa, iniziando con le mani in vita e i piedi leggermente divaricati. Far rotolare la testa verso il basso, a destra, intorno e all'indietro per due volte. Rilassatevi e iniziate a sollevare il ginocchio e a toccare il gomito. Potete schioccare le dita mentre sollevate la gamba sinistra, toccare il gomito opposto verso il ginocchio, e sollevare la gamba destra toccando il gomito al ginocchio opposto. Fate queste serie di esercizi per sedici volte.

Ora possiamo fare il bob in avanti e toccare il gomito quattro volte. Nella stessa posizione sollevate, la vostra destra sapeva bob in avanti e sollevate il ginocchio sinistro seguendo gli stessi passi. Ora possiamo affondare in avanti toccando i gomiti alle ginocchia. In piedi vita dritta il ginocchio destro su poi affondo al pavimento tenendolo per un paio di secondi, poi sollevare il ginocchio sinistro su e lounge avanti su questo sapeva tenendo fino a sei conteggi. Eseguire questo esercizio una volta.

- Serie: sollevamenti del ginocchio otto volte
- Bob in avanti quattro volte
- Affondo in avanti una volta
- Sollevamenti del ginocchio otto volte
- Bob in avanti quattro volte
- Affondo in avanti due volte

Ora possiamo passare alla terza serie di esercizi per lavorare verso la forma fisica. Iniziando possiamo fare alcuni passi laterali, che includono battere le mani o schioccare le dita, mentre si fa un passo avanti con una gamba, braccia al lato, piedi uniti, passo avanti, tocco e passo indietro.

I tocchi delle dita dei piedi snelliranno la vita. Per iniziare la posizione tenere i piedi leggermente divaricati, rimbalzare sui talloni e scuotere le spalle allo stesso tempo. Facendo sedici conti, sollevate le braccia sopra la mano e portatele giù a destra verso il pavimento, di lato, su, al centro e giù a sinistra. Le rocce sono un esercizio in levare che migliora il cuore e riduce il peso. Per iniziare alternate le rocce saltando su un piede e poi sull'altro, allungatevi mentre dondolate e puntate le dita dei piedi. Dopo aver finito fate sedici tocchi delle dita dei piedi per finire il set. Successivamente, possiamo fare le torsioni dell'anca.

Le torsioni dell'anca comprendono il posizionamento di un piede fuori, mentre ci si gira di lato, e ci si piega all'indietro, mentre si spingono i fianchi fuori simultaneamente. Portare il piede all'indietro e fare lo stesso con l'altro piede. Flick-kicks, semplicemente saltate, calciate, saltate, calciate e rispettate la routine su entrambi i piedi. Questa è una serie di routine di esercizi che vi faranno iniziare. Potete perdere peso, tonificare il corpo, aumentare la funzione del cuore e rassodare il corpo.

Capitolo 4: Tipi di aerobica

Da quando le palestre di salute e fitness hanno aperto nuovi esercizi aerobici sono entrati in gioco. Nelle palestre di tutto il mondo si può partecipare a Cardio Kick Boxing, Hip Hop Aerobics, Striptease e Martial Arts Aerobics e così via.

La Cardio Kick Boxing è paragonabile all'Aerobica delle Arti Marziali, in quanto comprende il karate in una routine di allenamento... Alcune delle arti marziali aerobiche comprendono abilità di calcio, coreografia, riscaldamento, pugni e così via, e ognuna di esse fa lavorare tutto il corpo.

Lo striptease aerobico dipende dall'allenatore, ma in pochi allenamenti di striptease aerobico la routine comprende rotazioni di base, danze al palo, rotazioni transitorie e progressive, e movimenti avanzati di capovolgimento. I passi di danza possono comprendere passi da avanzati a principianti. Se vuoi diventare una ballerina esotica, questa è l'aerobica da scegliere. Infatti, questa particolare routine di aerobica è stata mostrata nello show di Oprah Winfrey. È stato messo in evidenza nello show che questa particolare aerobica fa emergere il fascino sessuale mentre tonifica il corpo.

Se non potete permettervi di visitare le palestre, potete considerare di imparare l'aerobica a casa. Gli esercizi possono essere vantaggiosi per voi, mentre vi allenate nel comfort della vostra casa. Alcune delle aerobiche fondamentali comprendono l'uso dello sciatore nordico, salire le scale, fare jogging intorno alla stanza, camminare a ripetizione, andare in bicicletta, correre, andare in canoa, o usare un video che compone tutti i passi necessari per acquisire fitness e salute. La maggior parte dell'aerobica farà lavorare i muscoli voluminosi in modo metrico e incessante, mentre eleva la frequenza cardiaca. Altri esercizi tra cui racquetball, tennis, danza e roller blade e pattinaggio possono anche migliorare la vostra salute mentre lavorate verso la forma fisica. È importante consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi routine aerobica e/o altri tipi di esercizi.

Quasi tutti i corsi di aerobica iniziano le routine con il riscaldamento e lo stretching, mentre progressivamente lavorano in un allenamento temperato. Pochi istruttori

aumentare la velocità a seguito del completamento dell'addestramento temperato, ma pochi allenatori non possono farlo. Pochi istruttori sono già nella loro routine e non riescono a vedere che i principianti si uniscono alle loro classi. Comunque, dipende dall'istruttore. Il processo dell'aerobica ha lo scopo di amplificare il ritmo del cuore, aumentare la consapevolezza del corpo, elevare la temperatura del corpo e aumentare il flusso di sangue, estendendolo ai muscoli.

L'aerobica è superiore per aumentare la frequenza cardiaca, per ristabilire la potenza di resistenza cardio respiratoria, mentre utilizza i muscoli più grandi. L'aerobica migliora anche la composizione del corpo.

Una volta completata una routine di esercizi completa, ci si sposta verso un allenamento di raffreddamento. È importante fare stretching e riscaldamento prima dell'aerobica o degli esercizi, così come il raffreddamento dopo aver finito una routine. Il cool-down ha lo scopo di ridurre la frequenza dei battiti cardiaci, mentre si evita l'estrema concentrazione del sangue nel punto meno lontano. Così, qualsiasi routine aerobica dovrebbe includere stretching e allenamento rilassante all'inizio e al termine. La routine aiuta a evitare l'indolenzimento dei muscoli, mentre migliora la flessibilità e ripristina l'equilibrio e/o l'omeostasi. Inoltre, il cool-down aiuterà a diminuire la frequenza dei battiti del cuore.

L'Aerobica Hip-hop è un boogie aerobico, che combina la danza moderna con il funk. L'Hip-Hop Aerobics comprende passi che aumentano l'energia, mentre si concentrano su tutta la forma del corpo. L'allenamento è eccezionale per i principianti. Se non avete mai ballato prima, accendete i motori perché ora imparerete a muovervi e a ballare mentre lavorate per il fitness e la salute. Se state cercando di perdere peso velocemente, questa è l'idea aerobica da scegliere.

Le routine Hi-Lo Aerobic lavorano le cosce, il cuore, gli addominali, i polpacci e così via. I principianti sono saggi a scegliere l'Hip-Hop o altri tipi di aerobica e lavorare verso questo esercizio, dato che comporta movimenti rapidi. L'individuo si muove frequentemente su un lato mentre è inclinato in posizione. L'Hi-Lo implica mischiare,

giare, rischiare ancora un po' e

raddoppiare le ginocchia indietro durante lo sprint durante la routine e poi fare un profondo affondo laterale a passo veloce.

L'aerobica funk e jazz comprende allenamenti a basso impatto, che generalmente includono passi jazz, torsioni funk e yoga. Alcuni includono l'aerobica PILATE, ma per lo più l'esercizio è ottimo per i nuovi arrivati in palestra, dato che non sono coinvolti attrezzi pesanti. La routine è generalmente temperata.

Boogie Aerobics

I balli aerobici sono diventati di moda negli ultimi anni. Nei decenni precedenti, i centri di fitness e salute sono cresciuti, estendendo le loro routine e le idee di peso offerte. La maggior parte dei club di salute e fitness presentano un assortimento di esercizi, tra cui sollevamento pesi, PILATES, yoga, aerobica, spinning, kick boxing, karate e altro.

La selezione di club di salute e fitness ha spesso i propri stili esclusivi per aiutare gli individui a perdere peso, aumentare la massa muscolare, tonificare i corpi, rafforzare le ossa e così via. Gli esercizi aerobici hanno titoli allettanti destinati a catturare l'attenzione. I titoli includono l'aerobica Hi-Lo, l'aerobica radicata sulle arti marziali, lo striptease aerobico, la cardio kick boxing, l'hip-hop, il funk e il jazz, e così via. Alcune delle routine aerobiche includono attrezzature per migliorare le esperienze di esercizio e fitness.

L'aerobica a scivolo o a passo implica l'attrezzatura. Durante le routine di Step Aerobics, si posiziona un passo in avanti, che si fa un passo su, giù e su sull'altra gamba, replicando il corso d'azione per un bel po' di minuti. Il processo è destinato a tonificare la parte inferiore del corpo; ancora preoccupazioni di Step Aerobics hanno fatto dichiarazioni, poiché le caviglie e le ginocchia sono normalmente utilizzate spesso. Lo Slide Aerobics comporta un passo, e al suo posto di fare un passo ripetitivo fino alla facciata, il lavoro esterno passi al lato, scivolare verso il basso, e poi scivola di nuovo verso l'alto. La Slide Aerobics mostra una discrepanza in ogni palestra di salute e fitness. Alcune Slide Aerobics potrebbero implicare attrezzature, tra cui il Nordics Ski.

Prima di entrare in un Health and Fitness Club, assicurati di essere a conoscenza dei tipi di aerobica che ti vengono offerti, poiché alcuni club potrebbero offrire corsi di aerobica più efficaci di altri. Alcuni club hanno a disposizione allenatori disposti ad aiutarti a scegliere l'aerobica giusta per te, mentre altri club vogliono solo la loro paga. Per esempio, alcuni club possono offrire routine aerobiche che si concentrano sulla flessibilità. Le routine aerobiche coinvolgeranno per lo più stiramenti, il che significa che non riceverai i risultati che forse stai cercando di ottenere, tra cui perdere peso velocemente.

Aerobica Hi-Lo che scorre

L'aerobica Hi-Lo comporta una routine veloce che include movimenti rapidi. L'individuo si muove tipicamente sul lato e in una posizione obliqua. Durante l'Hi-Lo si mischia, si gira, si mischia e si raddoppia il ginocchio indietro, mentre si fa uno sprint durante e si fa un profondo affondo laterale a passi veloci. L'aerobica Hi-Lo lavora il polpaccio, le cosce, gli addominali, le gambe del cuore, e così via. I principianti beneficerebbero di più scegliendo un altro tipo di esercizio aerobico, poiché l'Hi-Lo è più per gli avanzati. L'idea principale dell'aerobica è quella di non fare del male a se stessi mentre si migliora la propria salute.

L'aerobica hip-hop è una routine di danza che mescola il funk con la danza contemporanea. La danza aerobica implica l'uso di una danza ad alta energia, mentre si allena tutto il corpo. L'allenamento è facoltativo, ma funziona per tutti. Se sei un novizio che non sa nulla di danza, non preoccuparti, perché l'istruttore ti guiderà attraverso il processo, insegnandoti i groove, il ritmo, la rima e le mosse. Se vi state allenando per perdere peso, l'Hip-Hop è un'alternativa di prima classe su cui decidere, poiché la danza ha dimostrato di essere uno degli esercizi più efficaci fino ad oggi.

L'aerobica Funk e Jazz dipende dal centro di fitness e salute, per quanto riguarda ciò che l'aerobica include, ma pochi club uniscono il lavoro a basso impatto che spesso include esilaranti danze jazz con un tocco di funk e yoga. Funk e Jazz è un'opzione per i principianti, poiché l'allenamento non include attrezzature pesanti e le routine sono

temperate.

La Cardio Kick Boxing dipende dall'allenatore, ma principalmente la Cardio Kick Boxing è un allenamento elevato per mettersi in forma rapidamente, mentre si imparano tecniche per aumentare la robustezza fisica. L'allenamento include il gioco di gambe mentre si fondono calci e colpi di karate. Il cardio aiuta a perdere peso, a tonificare il corpo, ad aumentare i muscoli, mentre insegna l'autodifesa. Il Cardio Kick Boxing comprende spesso corda per saltare, crunch, stretching, pugni al sacco, calci e flessioni.

Danza aerobica per i principianti

L'aerobica di danza include passi, funk e l'alimentazione della groppa. Le persone che non hanno la capacità artistica di ballare possono chiedersi perché unirsi a una classe che include la danza. Gli allenatori della maggior parte delle palestre hanno reso conveniente per i principianti prendere il fronte in passi di danza aerobica. L'aerobica tonificherà il corpo, aggiungerà volume, aumenterà la flessibilità e rafforzerà la forza di resistenza.

Anche se all'inizio potreste trovare difficile imparare quei passi alla perfezione, col tempo, imparerete, ma nel frattempo, state bruciando quelle calorie. Quando il corpo suda a causa del movimento, le calorie iniziano a bruciare, che a sua volta riduce i chili.

Dopo esservi iscritti a una classe, imparerete rapidamente perché continuare la danza aerobica è intelligente. L'aerobica di danza è l'opzione migliore per aumentare il muscolo del cuore, mentre aumenta i livelli di ossigeno allo stesso tempo. La danza aerobica aumenta il metabolismo, mentre migliora l'equilibrio.

Dopo aver iniziato, il vostro corpo vi prenderà, dato che vi sentirete benissimo. L'aerobica che include passi di danza può comportare un passo in avanti su un piede, mentre si alzano le ginocchia simultaneamente sull'altra gamba. Un altro passo ben noto dell'aerobica che include passi di danza è la marcia sul posto. Nel complesso, è vitale che impariate i dettagli minimi relativi all'esercizio, incluso quale attrezzatura

indossare, che includerà scarpe e vestiti.

Altri passi nella danza aerobica includono la rotazione, il twirling e il movimento dei piedi al ritmo. Poiché l'aerobica di danza non comporta solo la danza sul posto, è importante che indossiate un abbigliamento e scarpe appropriate. Se non si aderisce ai consigli, l'aerobica di danza potrebbe finire per essere una routine scomoda. Evitare l'abbigliamento e le scarpe giuste può anche portare a lesioni.

Il corpo suda durante qualsiasi allenamento. Pertanto, indossare abiti aderenti è essenziale quando si balla. I vestiti senza peso sono la scelta migliore, poiché aiutano mentre si suda, e i vestiti giusti possono sostenere il seno, specialmente per le donne. I calzini sono raccomandati se gli uomini si uniscono alla danza aerobica.

Mentre partecipi alla tua prima lezione di danza, è saggio presentarsi almeno quindici minuti prima. Gli istruttori sono disponibili durante la formazione, e se ti presenti in anticipo, l'istruttore può conoscere il tuo stato nel club. L'istruttore può spendere qualche minuto, per assicurarsi che tu sia individuato in modo appropriato.

Se sei un principiante, si consiglia di partecipare a classi di danza aerobica che iniziano con passi di danza di base. Le classi che utilizzano i passi di danza Hi-Lo sono l'opzione migliore per i principianti. Le classi di step-funk e power the rump sono più per gli allenatori avanzati, quindi se non sapete ballare, questa non è un'idea per voi.

La danza è un'arte, che richiede di essere padroneggiata nel tempo. Alcuni richiedono esperienza, mentre altri imparano rapidamente. Pochi dei migliori ballerini su Television iniziano come ballerini principianti, e pochi non avevano un punto di partenza. Una volta che si entra nel solco comunque, imparando qualche mossa, non dovrebbe volerci molto per imparare qualche altro passo. Se non siete orientati alla danza, anche questo si noterà.

Se le grandi folle ti rendono nervoso, potresti voler prestare attenzione agli specchi situati nella palestra. Gli specchi sono spesso attaccati alle pareti e circondano l'intera area di allenamento. Di conseguenza, se siete ansiosi a che ora si cammina in

ingresso, potrebbe essere

a vostro vantaggio guardare gli specchi ed evitare di guardare gli istruttori. Assicuratevi di tenere d'occhio l'istruttore in modo da non perdere di vista i passi. Un'alternativa, è seguire questo inestimabile consiglio ed evitare di dare troppa importanza a ciò che l'istruttore sta dicendo. Invece, mettete più attenzione a ciò che l'istruttore sta facendo. Questo faciliterà la diminuzione dell'ansia.

Col tempo, imparerete i passi della danza aerobica se vi applicate. Gli esercizi, specialmente quelli che lavorano con il sistema cardiovascolare, i muscoli e le ossa sono la migliore forma di esercizi disponibili. La danza, secondo la mia esperienza, è una delle migliori scelte di esercizi che aiuta a mantenere il corpo tonico, sodo, pur mantenendo il peso.

Aerobica Cross Training Basic

L'aerobica comporta l'uso incessante dei grandi muscoli mentre si muove il corpo in modo ritmico. Le routine migliorano i battiti del cuore e rendono più fluide le ripetizioni di respirazione. Gli esercizi aerobici per tutto il corpo possono comprendere le basi, tra cui danza, camminata sul posto, sci, bicicletta, corsa sul posto e jogging. È importante conoscere l'aerobica prima di iniziare le routine per evitare lesioni.

L'obiettivo è importante prima di iniziare l'aerobica. Una volta che conosci il tuo obiettivo, saprai cosa vuoi dagli esercizi. Si dovrebbe anche considerare lo stato di salute, compresa la genetica e la storia di malattie in famiglia. Anche le lesioni precedenti dovrebbero essere considerate prima di iniziare l'aerobica.

Per iniziare, qual è il tuo obiettivo? Il tuo obiettivo è perdere peso e/o bruciare i grassi? Se hai un obiettivo in mente ed è quello di bruciare i grassi e perdere peso considerando il tuo obiettivo, la salute e la storia possono aiutarti a evitare lesioni durante l'allenamento e danni alle lesioni del passato. L'allenamento incrociato, quindi, è una delle scelte migliori dell'aerobica per prevenire gli infortuni. L'allenamento incrociato è semplicemente la combinazione di una routine aerobica con un'altra routine, come i mezzi pesi e l'aerobica. L'allenamento incrociato vi aiuterà a

raggiungere l'equilibrio dei programmi di allenamento.

Prima di considerare il cross training, però, dobbiamo capire i diversi esercizi. Alcuni esercizi includono gli allenamenti a basso impatto, quelli ad alto impatto e così via. Se avete intenzione di perdere peso e bruciare i grassi, combinare l'aerobica a basso e alto impatto insieme può darvi risultati più rapidi. Per esempio, se si include l'aerobica a basso impatto con l'aerobica ad alto impatto si potrebbe camminare, fare step, sciare, ballare, correre o giocare a racquetball. L'idea di tempo è da tre a cinque giorni ogni settimana e almeno un'ora ogni set.

La miscela riduce il rischio soprattutto se si soffre di lesioni precedenti o presenti, tra cui lesioni all'anca, alla schiena, alla caviglia o altre lesioni correlate. Se hai un infortunio esistente gli esperti ti dicono di allenarti con moderazione, per questo è importante consultare il tuo medico prima di iniziare le routine aerobiche. Molto probabilmente, il medico vi dirà di evitare gli esercizi di sci se avete avuto lesioni precedenti.

L'esercizio cardiovascolare ha lo scopo di rendere disponibile un aumento completo del corpo mentre rafforza i muscoli e le ossa. Naturalmente, questo include il rafforzamento delle articolazioni, mentre riduce i grassi e le calorie. Gli allenamenti cardiovascolari aiuteranno a sviluppare i muscoli e a potenziare il sistema cardiovascolare. L'allenamento può migliorare anche la flessibilità del corpo. Come potete vedere la corretta routine di cross-training è essenziale. Se stai considerando allenamenti ad alto impatto, come la corsa, potresti voler combinare la bicicletta, lo stretching e i pesi almeno una volta a settimana. La combinazione rafforzerà i muscoli, mentre migliora il corpo.

Se avete considerato il jogging, allora può aumentare la forma fisica, migliorando il cardio. Il jogging include l'utilizzo dei grandi muscoli; tuttavia, il problema è che non aumenterà anche la massa. Il cross-training allora includerà il lavoro della parte superiore del corpo, che può includere pesi, o l'aerobica corretta che lavora la parte superiore del corpo. Nonostante tutto, non si acquisisce la flessibilità, che il corpo richiede. Per includere esercizi di cross training per la flessibilità, includere lo stretching e il riscaldamento nella vostra routine.

Gli esperti di sport hanno affermato che il cross training è una delle scelte migliori, poiché fornisce risultati costruttivi. La combinazione di esercizi è il colpo dei punti più alti nell'allenamento fisico. Riassumendo, gli esercizi di cross-training, se si sceglie la combinazione corretta, bruciano i grassi, rafforzano i muscoli e le ossa, riducono le calorie e producono flessibilità, mentre lavorano il corpo completo. Il cross training può dare una mano agli individui che cercano di costruire il corpo. L'allenamento trasversale può anche rendere disponibili fonti di piacere, oltre a migliorare i livelli di energia, il che include la costruzione del metabolismo.

Se il vostro obiettivo è quello di acquisire la forma fisica, allora dovete includere nella vostra routine la camminata di forza, la camminata vigorosa, il nuoto, il jogging, lo sci, la bicicletta, il pattinaggio e altri tipi di esercizi. Per rinforzare i muscoli usate i pesi liberi, o gli allenamenti isometrici. Gli allenamenti isometrici sono allenamenti muscolari opposti che si contraggono in quanto comprende minuscoli vincoli ma aumentano il tono delle fibre muscolari. È importante mantenersi in forma se si desidera una buona salute, quindi imparare i passi giusti di allenamento trasversale per voi.

Capitolo 5: Forza e piani di costruzione

Nel momento in cui si imposta una routine di esercizio che include aerobica, combinando una routine composta da forza-costruzione di muscoli, il corpo sta bruciando aminoacidi, grassi, carboidrati e proteine.

Nel momento in cui si esercita bruciando grassi, carboidrati e proteine aminoacidiche, bruciando i requisiti del corpo mentre si è in movimento, si sta perdendo peso, mentre si costruisce la forza.

Il corpo richiede quantità specifiche di aminoacidi, grassi e carboidrati per funzionare correttamente. Nel momento in cui ti alleni il tuo corpo sta lavorando con glicogeni e ossigeno, (se le routine di esercizio sono in temperanza) così come il corpo sta costruendo forma mentre abbatte i nutrienti, il che crea un aumento di peso. Tuttavia la forza del corpo sta diminuendo.

Gli allenamenti aerobici non solo producono ossigeno, gli allenamenti aumentano la disposizione cardiovascolare. Allo stesso tempo, il processo ripristina l'ossigeno, aumentando i muscoli del cuore e la sua capacità di lavorare correttamente. Così, l'aerobica è un rafforzamento del cuore, che promuove l'ossigeno.

Avere una comprensione generale del Glicogeno può facilitare il motivo per cui dovremmo essere grati per il valore dell'ossigeno aerobico. La particolarità del glicogeno è compresa in più di qualche area. Il glicogeno lavora con il corpo o in opposizione al corpo. In considerazione del fatto che il glicogeno è l'elemento principale che si trova nel tessuto muscolare e nel fegato, che commuta liberamente il glucosio, che soddisfa le esigenze di vigore del corpo. Allo stesso tempo, il glicogeno fa provviste per il vigore, soprattutto durante i carichi di lavoro intensi. Il SNC o Sistema Nervoso Centrale si basa sul glicogeno per aumentare il vigore, quindi se il glicogeno è basso, la nostra intensità di esercizio è limitata.

Quindi, includere i pesi e l'aerobica combinandoli per conformarsi a uno schema di allenamento incrociato è un'idea per costruire la forza. Lavorare i muscoli in gruppo può migliorare il nostro valore di come il glicogeno e l'ossigeno lavorano insieme, ma ci aiuta ad apprezzare quanto l'ossigeno sia più significativo per costruire la forza rispetto al glicogeno.

Ora ci si può chiedere come si costruisce la forza, e come i movimenti del corpo hanno un effetto sulla capacità di costruire forza, ma la risposta è ovvia. Gli esercizi appropriati sono necessari per costruire la forza e questo include un piano o un programma in cui sia l'aerobica che i pesi sono inclusi nella routine. Lo schema di allenamento incrociato lavora per ripristinare la forza dei muscoli mantenendo i muscoli in gruppo, e utilizzando ossigeno e glicogeno per farlo.

Naturalmente, è necessario considerare il livello di costruzione della forza che si vuole raggiungere, tuttavia gli allenamenti moderati possono migliorare il corpo in poco tempo. Il sollevamento di pesi intensi-bassi combinato con l'aerobica temperata è l'idea di costruzione della forza, tuttavia una dieta ben bilanciata è anche necessaria per ripristinare i requisiti del corpo una volta bruciato.

Così, nella comprensione generale, quando i muscoli non sono lavorati in gruppo, è in corso la costruzione della forza. L'allenamento corretto può dare una mano aiutandovi a mantenere il vigore corporeo, mentre lavorate verso la forma fisica. Inoltre, l'allenamento corretto può rendere disponibile un livello abituale per la funzione del tuo corpo. La costruzione della forza è la procedura di muovere il corpo su un'esperienza ricorrente per preservare un grado di fitness e salute. Nel momento in cui i grandi muscoli sono in costante movimento, lavorando insieme ai muscoli più piccoli, fornisce un'incessante forma fisica e salute corporea. I muscoli si espandono man mano che una persona cresce, così come i muscoli si modificano con il passare degli anni.

Così, la costruzione della forza amplia i muscoli del corpo, mentre gli allenamenti di resistenza aumentano la formazione dei vasi sanguigni. La combinazione mantiene il corpo forte e sano, mentre diminuisce la progressione dell'invecchiamento del corpo. Si

può andare nella direzione giusta solo includendo l'allenamento e la dieta corretti nella propria routine di vita.

Il nostro corpo è una roccaforte. Se non ci prendiamo cura del nostro corpo, probabilmente il nostro corpo ci deluderà con il passare degli anni. Anche la mente lavora per far sì che il corpo produca risultati negativi o positivi. Quindi, gli allenamenti e le diete corrette possono anche migliorare la capacità della mente di funzionare correttamente. Anche se avete una disabilità mentale, l'esercizio e la dieta possono aiutarvi a ottenere il controllo della vostra vita e della vostra salute.

Allunga

Lo stretching è uno degli esercizi più importanti che ognuno di noi può inserire nel proprio programma quotidiano. La schiena in particolare richiede stretching, poiché è il produttore di diversi muscoli del corpo. La schiena è spesso la prima area in cui le persone sperimentano il dolore. Uno dei primi esercizi di stretching che mirano alla schiena è l'unico esercizio che farà sì che la schiena si liberi dal dolore. Altri esercizi di stretching sono importanti, ma la schiena richiede una maggiore attenzione. Durante una giornata, mettiamo molto peso sulla schiena, dato che tutto quello che facciamo in un giorno, si basa molto sulla schiena.

Per iniziare gli esercizi per la schiena, stendete la schiena in una posizione comoda con le gambe allungate e le braccia distese sopra la testa. È vitale che gli esercizi di flessione della schiena siano fatti correttamente per evitare lesioni. Con entrambe le mani distese sopra la testa, allungare le braccia fino a quando le braccia lo permettono e contemporaneamente allungare le gambe. Assicuratevi che il petto sia espanso verso l'alto e mantenete la posizione fino a quindici o trenta secondi. Ripetere fino a quando si sente il corpo rilasciare lo stress e la tensione.

Lo stiramento dei tricipiti richiede di piegare il "braccio destro" piegandolo dietro la zona del collo. Piegare i gomiti estendendoli verso il soffitto. Con la mano sinistra che stringe il gomito destro, tirate delicatamente verso sinistra fino a sentire una sensazione di allungamento; a questo punto dovreste sentire una sensazione di allungamento nella parte posteriore del braccio destro più alto. Ripetete la procedura su ogni braccio tenendo in posizione entrambe le braccia fino a quindici o trenta secondi.

L'allungamento dei flessori dell'anca richiede un affondo in avanti su una gamba, mentre si raggiungono le spalle a larghezza, e si mantengono i piedi sul pavimento. Con il ginocchio (destro), riposare

i piedi e le dita dei piedi sul pavimento in posizione ferma. Il ginocchio (sinistro) dovrebbe essere più alto della caviglia. Abbassare l'anca (destra) costantemente fino a quando si ha una sensazione di stiramento. Di nuovo, ripetere da quindici a trenta secondi per gamba.

Gli hamstrings richiedono di sedersi in una posizione rilassata mentre si piega la gamba sinistra e si estende la destra. Il piede sinistro dovrebbe essere in una posizione di riposo mentre tocca la parte interna dell'altra gamba. (Destra) Avvolgere la porzione superiore del corpo dirigendosi verso il ginocchio fino a toccarlo. Una sensazione di stretching dovrebbe esistere intorno alla zona destra del tendine del ginocchio. Mantenere la posizione fino a quindici o trenta secondi e scambiare le gambe seguendo la stessa procedura.

Quando si fa lo stretching dei polpacci, si dovrebbe stare in una posizione comoda mettendo le "mani sulla regione dell'anca". Lo stretching dei polpacci può essere fatto anche mettendo "entrambe le mani su un muro (alla larghezza delle spalle). Una volta che vi siete posizionati, farete un passo in avanti con il vostro piede destro (circa la larghezza di mezza spalla). Poi piegherete le ginocchia, con i piedi a terra, e sposterete il vostro corpo "verso il vostro piede avanti". Una volta che avete seguito queste procedure, allora abbasserete i fianchi gradualmente, fino a che il vostro corpo esponga una leggera sensazione di stretching nel "muscolo del polpaccio e nel tendine d'Achille." (Gamba posteriore sinistra) Continuate così per almeno "15-30 secondi", su ogni gamba.

Stiramenti per le spalle Raccomando che una persona faccia prima gli stiramenti per le spalle; tuttavia, ogni allenatore ha i suoi scopi e le sue ragioni per cui altri stiramenti dovrebbero essere fatti prima. Per fare un corretto stiramento delle spalle dovrai stare in una posizione comoda, legando "le dita dietro la schiena in modo che i palmi siano rivolti verso la colonna vertebrale, il pollice" puntato verso il pavimento. Una volta che vi siete posizionati correttamente, procedete collegando gradualmente le mani in direzione del soffitto, mentre la schiena e il collo sono in uno stato di rilassamento.

Dovresti sentire una consapevolezza di stretching nel tuo petto. Continuare gli esercizi per le spalle tenendo in posizione "per 15-30 secondi. Stretching per il collo Seduti a terra, inclinate la testa all'indietro. Inclinare la testa, facendola rotolare da un lato all'altro. Abbassare leggermente la testa verso il petto, muovendola da un lato all'altro e poi all'indietro. Fai

non abbassare la testa più del necessario per sentire la sensazione di allungamento più efficace. Dopo aver finito gli esercizi di flessibilità, si può passare a un allenamento completo del corpo.

Tuttavia, una volta terminato l'allenamento, si raccomanda di fare un esercizio di raffreddamento, unito allo stretching. Questo aiuterà il vostro corpo a rilassarsi dopo aver sopportato un allenamento completo. Gli esercizi di flessibilità leggera sono ottimi per rendere il corpo più sciolto e dovrebbero essere fatti prima dell'inizio dell'esercizio per dare al tuo corpo la flessibilità di cui ha bisogno per esercitarsi.

Stretching delle articolazioni

È importante che le nostre articolazioni siano forti e sane per evitare l'artrite. Altri tipi di esercizi sono ottimi per il corpo, che includono esercizi che rafforzano le ossa, i muscoli e le articolazioni. È importante considerare tutti gli aspetti del corpo quando si esercita per ottenere i migliori risultati di salute e fitness.

Salire le scale è utile per rafforzare le articolazioni, i muscoli e le ossa della zona inferiore del corpo. Potrebbe sembrare difficile salire le scale, ma una volta che ci si è abituati all'esercizio, diventa meno faticoso per il corpo.

La ragione principale per cui molti trovano difficile salire le scale è semplicemente perché la forza del corpo è debole per mancanza di esercizio.

Assicuratevi di allungare il corpo ogni volta che iniziate a fare esercizio, e dopo aver esercitato il corpo. Lo stretching fornisce flessibilità e rilascia i muscoli in modo che lavorino al meglio. In conclusione, il nuoto è una grande fonte di esercizio che aiuta a sostenere le articolazioni. Il nuoto ci permette di usare tutto il corpo, facendolo lavorare al meglio. Quando usiamo tutto il corpo, stiamo fornendo al nostro corpo la forza di cui ha bisogno per ridurre il dolore. Se non sapete nuotare, potreste voler investire in attrezzature per il nuoto che vi permettano di far fluttuare mani e piedi nell'acqua. Questa è una forma di esercizio e aiuta. Di nuovo,

Gli stiramenti dovrebbero essere fatti prima e dopo ogni esercizio, e specialmente il nuoto poiché si vuole evitare i crampi.

Vari tipi di esercizi possono beneficiare il corpo in molti modi. Se non potete permettervi la palestra, gli esercizi possono essere fatti nel comfort della vostra casa. Con la vostra musica, suonando potreste fare alcuni esercizi di stretching, raggiungendo sopra la testa con le braccia, allungando su a sinistra e allungando su a destra. Gli stiramenti laterali sono semplici e vi aiuteranno a guadagnare fitness nella zona dello stomaco e nelle zone laterali. Gli stiramenti dettagliano mantenendo le braccia dritte, mentre si tiene un panno per aiutare a proteggere la parte bassa della schiena. Allungare a destra, davanti, a sinistra e al contrario.

Ora che hai fatto un po' di stretching fai qualche oscillazione delle braccia facendo oscillare le braccia dietro la schiena mentre ti pieghi verso il pavimento, ti pieghi a sinistra, ti allunghi con le braccia distese sopra la testa, e fai oscillare di nuovo le braccia verso destra.

Ora facciamo qualche sollevamento dei gomiti mettendo i gomiti sopra la testa e piegando le braccia in modo che entrambe le mani tocchino i gomiti, allungando su, giù, a destra e di lato. Ripetete finché non sentite i piccoli dolori che arrivano con l'esercizio.

In seguito, possiamo fare alcuni rotolamenti della testa, sollevamenti delle ginocchia, tocchi di gomito, bob in avanti, e tocco di gomito sul bob in avanti. Iniziando con il rotolamento della testa, rotolare la testa in basso verso la parte anteriore, verso il lato destro, indietro, lato sinistro, e di nuovo verso la parte anteriore. Sollevamenti delle ginocchia; richiedono di sollevare una gamba e toccare il ginocchio con il gomito opposto e ripetere sul lato opposto. Il bob in avanti è simile ai sollevamenti delle ginocchia, tranne che seguirete la procedura del sollevamento del ginocchio, bob in avanti raggiungendo la metà del pavimento, su di nuovo ripetendo il sollevamento del ginocchio e di nuovo giù in un bob in avanti.

La danza aerobica è uno degli esercizi più validi fino ad oggi. Un tempo la danza

sembrava interessare solo gli interessati, ma oggi tutti stanno imparando a ballare, poiché si è scoperto che la danza è l'esercizio definitivo che fa lavorare tutto il corpo, e aiuta a

controllare il peso. Per iniziare a casa, potete iniziare con i passi laterali. Con la musica in sottofondo, lancia l'anca sinistra di lato, ruotando leggermente il corpo nella direzione in cui va l'anca. Fai un passo avanti, un passo di lato e un passo indietro, mentre ascolti il Boot Scooting' Boogie.

Dopo aver finito, fai qualche tocco di dita, rocce, scuotimenti, ginocchiate saltellanti, flick-kick e torsioni dell'anca per lavorare fuori quei chili. Assicuratevi di finire con qualche allungamento e routine di raffreddamento. Allenarsi non solo costruisce le articolazioni, ma protegge i muscoli e le articolazioni.

Costruzione della forza e movimento del corpo - raggruppare i muscoli

La costruzione della forza è la pratica che include il movimento del corpo ad un ritmo costante per conservare un'altezza di forma fisica e salute. Numerose persone combinano esercizio e dieta insieme, tuttavia molti non riescono a combinare le diete e gli esercizi adeguati che il loro corpo richiede. Alcune persone presumono di dover isolare i muscoli per costruire la forza. La verità è che quando i muscoli vengono isolati i movimenti del corpo non funzionano correttamente. Il corpo, nonostante le nozioni sbattute in giro, lavora in modo preminente a che ora le sue porzioni perfunzionali stanno alimentando il vigore in movimento.

Di conseguenza, questo comporta che i grandi muscoli siano in costante movimento, il che costringe i muscoli più piccoli a concludere un movimento contorto. I muscoli lavorano in gruppi, o coppie. Per esempio, se i bicipiti si muovono in una direzione, i tricipiti si muoveranno nella direzione opposta.

Nel momento in cui i bicipiti sono in movimento, i tricipiti sono in una frase rilassata. La progressione è conosciuta come l'atto opposto e/o antagonista del muscolo. Inoltre, poche persone presumono che attenersi a una dieta precisa può costruire la forza dei muscoli, mantenendo il corpo in forma e in forma. Per esempio, decine di persone oggi aderiscono a una dieta a base di carboidrati, credendo che questo li aiuterà a perdere peso preservando la salute. Contrariamente alle loro convinzioni, la dieta non rafforzerà i

muscoli, né gioverà

a lungo termine. Infatti, nuovi studi hanno dimostrato che la sola dieta a base di carboidrati causerà solo danni al corpo man mano che la persona cresce.

Per costruire e rafforzare i muscoli è necessario imparare come funzionano i muscoli per puntare a un allenamento preciso. I muscoli non lavorano solo in gruppi, o a coppie, piuttosto i muscoli lavorano anche lentamente o rapidamente in successione, muovendosi in una procedura di blocchi di costruzione inversa mentre utilizzano la potenza, e scoppiano o aumentano la resistenza dei muscoli.

Gli obiettivi di arrampicata sono l'obiettivo generale di ottenere risultati nel fitness e nell'esercizio. I fattori di obiettivo sul movimento e le sostanze chimiche del corpo. I grandi gruppi muscolari assistono i piccoli gruppi di muscoli nonostante le azioni che fai, eppure quando i muscoli lavorano in gruppo, il corso di costruzione della forza scorre più facilmente.

Esercizi di movimento rapido in tempi brevi, quindi la contrazione veloce dei muscoli non utilizza ossigeno, piuttosto i muscoli stanno utilizzando il glicogeno. Quando i muscoli utilizzano il glicogeno, durante l'allenamento, si aumenta la velocità, la resistenza e la forza.

Quando i muscoli si muovono lentamente, sta utilizzando l'ossigeno come il vigore, che i muscoli più frequentemente utilizzati che alimenta l'ossigeno è le gambe, schiena, cosce e fianchi. Nel momento in cui si utilizzano i muscoli ATP si rompe, producendo così il vigore. Lo svantaggio qui, è che l'ATP si rompe più così nei movimenti dei muscoli ad un ritmo lento, piuttosto che i movimenti rapidi dei muscoli. Così, l'ATP nella costruzione della forza deve produrre rapidamente poiché modella una risposta chimica. Per produrre forza e potenza a un livello superiore, la disposizione degli enzimi del ritmo deve essere attiva. Così, la combinazione o l'allenamento incrociato è un'idea poiché è possibile utilizzare routine di aerobica che impongono l'ossigeno, l'aumento degli enzimi e la fornitura di zuccheri per alimentare il corpo.

Se il tuo corpo non è in forma, potrebbe volerci del tempo per generare l'effetto che vuoi

ottenere. Il vostro corpo ha bisogno di adattarsi al nuovo aumento di velocità, all'idea di fitness e così via. La maggior parte delle volte, noterete i risultati nella prima settimana, cioè se continuate la routine. Potreste perdere un chilo, ma ehi quello è un chilo di cui probabilmente non avevate bisogno.

Pochi tipi di esercizi di cross training funzionano meglio di altri programmi di allenamento. L'idea generale è comunque quella di ripristinare la salute mantenendo la forma fisica e aumentando la frequenza cardiaca. Se hai circa quarant'anni l'idea, la frequenza cardiaca è di circa 155 secondo alcuni esperti. Le persone più giovani possono cavarsela con una frequenza cardiaca di 140, mentre le persone con più di quarant'anni dovrebbero lavorare fino a una frequenza di 130. Non citatemi su questo, poiché questo proviene semplicemente dai consigli degli esperti che sono stati registrati nei primi anni ottanta.

Rafforzare le ossa

L'esercizio fisico è indispensabile per rafforzare le nostre ossa e mantenere il nostro corpo sano e giovane. Le donne in particolare dovrebbero fare esercizio per rafforzare le ossa, poiché la menopausa può diminuire la capacità delle ossa di rimanere forti. L'esercizio fisico aiuta anche a ridurre molti degli indicatori legati alla menopausa. La menopausa è il risultato della diminuzione della produzione delle caratteristiche sessuali femminili e dei suoi ormoni progesterone ed estrogeni, che innescano un ciclo di effetti corporei e psicosomatici, tra cui l'aumento di peso, le vampate di calore, il sanguinamento mutevole del ciclo mestruale e gli sbalzi di umore.

Se una persona non fa esercizio per costruire le ossa, può portare a problemi, come il mal di schiena, l'artrite e così via. Se si fanno esercizi di flessione, si può ridurre il dolore alla schiena. Gli esercizi che fanno lavorare lo stomaco, la schiena, i fianchi e le cosce sono ottimi per ridurre il dolore e aumentare la capacità delle ossa di rimanere sane. Esercizi come il jogging, la corsa, il ciclismo, il nuoto e la camminata possono aumentare la capacità delle ossa di funzionare correttamente, rimanere sane e ridurre il dolore.

Se hai dei sintomi, come la post menopausa o il dolore, è saggio consultare il tuo medico, discutendo quali esercizi sono giusti per te. È importante che tu faccia esercizio per rafforzare le tue ossa, combattendo così i rischi che sono potenzialmente di fronte a

te. Assicurati di fare stretching ogni giorno, e soprattutto prima e dopo l'esercizio per evitare lesioni.

Il Wall Slide è una forma di esercizio che si dice sia uno dei migliori esercizi che rendono il corpo più forte, compresi i fianchi, la schiena e le gambe. Il Wall Slide è ovvio. Per iniziare una serie di slide a muro, mettete la schiena sul muro. Le spalle e i piedi devono essere leggermente divaricati. Una volta posizionati, scivolare lungo il muro in una posizione accovacciata, con le ginocchia curvate a circa novanta gradi. Contate fino a cinque, e lentamente fate scivolare il corpo sul muro.

I sollevamenti delle gambe sono ottimi per rafforzare le ossa. Se volete rafforzare i vostri fianchi e i muscoli dello stomaco, eseguite i sollevamenti delle gambe, appoggiando la schiena su una superficie piana. Le braccia dovrebbero essere ai lati del corpo. Una volta che siete in una zona di comfort, sollevate una gamba, sollevandola dal pavimento, e tenetela sollevata, contando fino a 10, poi abbassate la gamba, e ripetete il processo sull'altra gamba.

I sollevamenti delle gambe richiedono che vi mettiate a riposo, sdraiati sull'addome. Stringete i muscoli di una delle vostre gambe e sollevate la gamba dal pavimento. Conta fino a 10 e poi abbassa la gamba, e ripeti la procedura sull'altra gamba. Questo esercizio rafforza i fianchi e la schiena. Se non potete affrontare il pavimento, sedetevi su una sedia, con le gambe distese dritte e angolate rispetto al pavimento. Iniziate sollevando una gamba dal pavimento, sollevandola alla vita e guidandola lentamente riabbassando la gamba al pavimento, e ripetete sull'altra gamba.

I sit-up parziali sono ottimi per rafforzare i muscoli dello stomaco. L'esercizio richiede di sdraiarsi sulla schiena mentre le ginocchia sono piegate e i piedi sono a livello sul pavimento. Per iniziare i sit-up parziali iniziate a sollevare la spalla e la testa, sollevandola dal pavimento e con entrambe le mani arrivate a toccare le ginocchia, contando fino a dieci mentre lo fate.

Le oscillazioni delle gambe posteriori aiutano a rafforzare i muscoli della schiena e dell'anca. Per iniziare posizionerai il tuo corpo sul retro di una sedia, mettendo le mani sullo schienale della sedia. Una volta che vi siete sistemati, sollevate una gamba, mandandola indietro e poi verso l'alto simultaneamente mantenendo le ginocchia in

verticale? Riportare lentamente la gamba nella sua posizione e ripetere con l'altra gamba. Per diminuire la tensione nella schiena e rafforzare le ossa, potete sdraiarvi sulla schiena, mentre le ginocchia sono piegate e i piedi sono piatti sul pavimento.

Sollevare le ginocchia, sollevandole verso la zona del petto, con le mani sotto la zona del ginocchio. Tirare leggermente, o sollevare le ginocchia, tirandole il più vicino possibile alla zona del petto. Evitare di alzare la testa, ed evitare di raddrizzare le gambe mentre le abbassate verso il pavimento. Puoi anche stare in piedi con i piedi leggermente distanziati, e mettere le mani vicino alla regione inferiore della schiena con le ginocchia in posizione verticale, o dritta. Inchinatevi verso la schiena mentre vi piegate verso la zona della vita.

Esercizio Flex

Gli esercizi di flessione sono estremamente significativi per tutti noi, poiché la flessibilità assiste il corpo, rispondendo al modo in cui una persona si muove. Allenamenti temperati che abbracciano esercizi di stretching per aumentare la misura in lunghezza dei muscoli e il movimento delle articolazioni, è una fonte di supporto per guadagnare flessibilità, e mantenere la mobilità del corpo incrollabile... Lo stretching non è solo eccezionalmente imperativo prima di iniziare gli esercizi, è anche centrale in quale momento una persona si siede o dorme a lungo. Per esempio, lo stretching è importante quando ci si alza dal letto, quando ci si alza da una sedia, o dopo aver fatto un lungo giro in un veicolo a motore. A che ora una persona si allunga allinea il corpo, allungando i muscoli per sradicare l'indolenzimento. Gli esercizi di stretching possono consistere in particolari espliciti, come lo stretching della parte superiore della coscia, lo stretching della schiena, lo stretching delle gambe, lo stretching delle braccia e così via. La danza, lo yoga e l'aerobica generalmente aderiscono allo stretching, al cool-down, al riscaldamento e così via prima di iniziare una routine. L'idea principale è quella di allungare i muscoli, collegando i tessuti che circondano i muscoli in fibra. L'azione rende le parti del corpo flessibili.

Dopo aver completato lo stretching, mentre si partecipa alle lezioni di aerobica moderata, l'allievo passa ai movimenti di flessione, che comprendono alcuni momenti aggiuntivi di stretching. Gli esercizi di flessione portano benefici agli allievi in diversi modi. Per esempio, gli esercizi di flessione preservano le azioni del corpo, mentre

liberare il movimento. La flessibilità mantiene anche la schiena e la postura. Le persone con precedenti o lesioni che includono lesioni alla schiena dovrebbero partecipare regolarmente agli esercizi di flessione.

Gli esercizi di flessione riducono anche le probabilità di incontrare lesioni, ma è una grande fonte per alleviare il dolore da lesioni precedenti. È importante parlare con il vostro medico se avete lesioni e/o siete inclini a lesioni prima di iniziare qualsiasi esercizio.

L'esercizio fisico nel suo insieme è eccellente per alleviare lo stress rilassando il corpo. Gli esercizi, se fatti correttamente, tonificano il corpo mentre costruiscono la struttura muscolare. Flex e altri tipi di esercizi vi aiuteranno a controllare il peso, perdere peso, e così via, ma l'esercizio da solo non è mai abbastanza? L'aerobica o gli esercizi di flessione sono essenziali per imporre il rilassamento del corpo, così come l'assistenza nel potere della mente e il sollievo fisico.

Lo stretching dei polpacci può aiutarvi a trovare un senso di sollievo. Per allungare i polpacci dovrete mettervi in una posizione in piedi che vi sembri comoda. Mettete le mani sulla zona dei fianchi, prima di iniziare la procedura di stretching. Potete anche mettere le mani su una parete per sostenervi con le spalle separate a larghezza. Una volta sul posto, fate un passo avanti con il piede destro a circa metà della larghezza delle spalle. Piegare le ginocchia con entrambi i piedi che afferrano saldamente il pavimento. Spostare il corpo con il piede che si estende verso l'esterno, o verso il davanti. Dopo aver terminato, abbassare i fianchi con calma, fino a che il corpo rivela lievi sensazioni di stretching nella zona del polpaccio, o nella zona del tendine d'Achille, che è la gamba posteriore sinistra. Continuare il processo su ogni gamba fino a quindici o trenta secondi, per gamba.

Lo stretching dovrebbe essere fatto prima secondo me. Gli allenatori hanno la loro idea su cosa sia corretto, tuttavia le spalle allungate prima che inizi il processo di allungamento dei polpacci possono aiutare a rilassarsi ulteriormente. In piedi con i piedi piatti sul pavimento in una posizione comoda e con le dita dietro la schiena, i palmi rivolti verso la spina dorsale e i pollici diretti verso il basso, mantenete la posizione. Una volta in posizione, collegare le mani dirigendole verso il soffitto lentamente, allo stesso tempo, mantenere la schiena e il collo in un sito imperturbabile. La zona del petto

dovrebbe sentire una sensazione di allungamento. L'esercizio dovrebbe continuare mantenendo la posizione fino a quindici o trenta secondi.

Personalmente, lo stretching fatto al mattino dopo essersi alzati dal letto, dovrebbe essere fatto sdraiati. Prima di alzarsi dal letto, allungare le braccia verso l'alto sopra la testa e le gambe distese in lunghezza. Allungare verso l'alto con le braccia e verso il basso con le gambe fino a quando le gambe e le braccia lo permettono. Ripetete le procedure finché non sentite una sensazione di rilassamento sul vostro corpo. Questo nella mia esperienza ha aiutato enormemente la parte inferiore della mia schiena, le gambe e le braccia.

Piano per i grassi sani

Molti medici, nutrizionisti ed esperti hanno sostenuto per anni che i grassi non sono salutari. Tuttavia, una certa quantità di grassi è necessaria per far funzionare correttamente il corpo.

Dobbiamo rivedere attentamente i grassi insaturi e saturi per capire i fatti di salute che possono migliorare le capacità della nostra dieta per darci i risultati che desideriamo.

Gli esperti di dieta hanno detto che pianificare una dieta che include alti grassi e bassi carboidrati aiuta una persona a perdere peso rapidamente. Il problema è che il piano di dieta colpisce il glucosio (zucchero), e il tuo corpo dipenderà dal grasso "per l'energia". Quando questo accade, gli "acidi grassi" sono "privati dalla riserva di grasso bruciare piuttosto inefficiente". Pertanto, il piano di dieta può privare gli acidi grassi, "producendo metaboliti acidi chiamati chetoni".

Questo è anormale, e l'aumento "dei chetoni è chiamato chetosi". Quando questo accade, il tuo "cervello" è "parzialmente affamato dall'assenza di glucosio". Consumare un'ampia dose di "grassi alimentari sani" è essenziale, poiché i grassi sono meccanismi nelle "membrane cellulari". Quando si consuma la giusta quantità di grassi, il sistema cellulare funziona correttamente... Quindi se si mangia una quantità sufficiente di grassi, il sistema cellulare funzionerà senza problemi. Tuttavia, se si mangiano grassi "artificiali, pesantemente lavorati, chimicamente alterati", che "si trovano nella maggior parte degli alimenti lavorati", possono causare danni al sistema cellulare. Questo

significa che il tuo corpo "lavorerà più duramente per funzionare correttamente". Questo tipo di grasso causa il deterioramento dei tessuti del tuo corpo. Il grasso può soffocare le cellule del corpo o

i tessuti privandoli dell'ossigeno, che è altamente necessario per rimanere in vita. Il grasso aumenta anche il livello di colesterolo e di acido urico nei tessuti". D'altra parte, se si consumano grassi alimentari che sono sani, i grassi aumentano la produzione di "produzione ed equilibrio ormonale" che è fondamentale per bruciare i grassi e costruire i muscoli. I grassi sono anche un aiuto per "l'utilizzo di vitamine e minerali, la regolazione degli enzimi, l'energia, ecc.

Se stai cercando di perdere peso, è importante capire i problemi di salute fisica, poiché ci sono molti "cosiddetti esperti di salute" che dicono che il grasso dovrebbe essere limitato nel tuo piano di dieta. Il tuo corpo ha bisogno di carboidrati, proteine, grassi e così via per funzionare correttamente. Se si consuma troppo il corpo ne risente, ma se non si consuma abbastanza di ciò di cui il corpo ha bisogno, anche il corpo ne risente negativamente. Se vuoi vivere senza malattie, avere un corpo magro e sano, dovrai consumare la giusta quantità di grassi, proteine e carboidrati che il tuo corpo richiede. I grassi si trovano spesso nel burro, nell'accorciamento, negli oli da insalata, negli oli da cucina e nella margarina. I grassi si trovano anche in uova, noci, carne, semi e latticini. I grassi animali e vegetali sono entrambi "fatti di acidi grassi". I grassi insaturi si trovano anche nel pesce, negli oli di soia, nel cartamo, nel mais e nei semi di cotone. I grassi sono di origine animale e vegetale.

I grassi -vegetali e animali, o insaturi, saturi, formano "una pellicola grassa intorno agli elementi formati nel sangue". Più specificamente i grassi formano elementi nelle piastrine e nei globuli rossi, facendo sì che le cellule si attacchino tra loro. Quando le cellule si attaccano al sangue, questo fa sì che i "vasi sanguigni e i capillari" più piccoli si blocchino e infine si chiudano. Questo significa che anche una percentuale della vostra "circolazione sanguigna si spegne". Quando la circolazione del sangue non scorre correttamente, il tuo corpo funziona male.

Eppure, possiamo discutere tutte le questioni che circondano i grassi, il colesterolo e le altre sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno e che produce, ma fino a quando l'esercizio viene messo in scena le sostanze nutritive possono durare solo così a lungo.

Mentre considerate i nutrienti del corpo, prendete in considerazione gli esercizi poiché i muscoli, le articolazioni, le ossa e altri elementi del corpo richiedono un movimento costante per funzionare correttamente. Se il corpo non fa l'esercizio di cui ha bisogno, nel corso del tempo quelle sostanze nutritive non avranno alcun valore.

Pertanto, considerare ampiamente le diete, ma mettere l'esercizio fisico da qualche parte nella scena per i migliori effetti.

Costruire muscoli

Quando si va solo a dieta, non si costruisce il muscolo. Un buon numero di persone va a dieta solo per perdere peso, tuttavia molti sono ignoranti (non hanno ancora imparato) che l'esercizio è anche necessario per sostenere la salute del corpo. Gli esercizi aumenteranno le vostre probabilità di perdere peso e allo stesso tempo vi aiuteranno a costruire muscoli e forza di resistenza, migliorando il tono del corpo.

Fare una dieta va bene, ma per mantenere il peso e mantenerlo è necessario fare esercizio. Combinare l'esercizio fisico con la dieta è essenziale per costruire muscoli, rafforzare le ossa, nutrire il cervello, tonificare il corpo e così via. Con un piano di dieta, si lavora solo a metà strada verso uno stile di vita più sano.

È anche essenziale capire i diversi esercizi per impostare un piano che funzioni per il tuo corpo. Alcuni esercizi sono meno benefici semplicemente perché il tipo di corpo non è d'accordo con le routine. Gli esercizi giusti possono anche prevenire le lesioni. Il sollevamento pesi e l'aerobica combinati sono un'idea, poiché si tratta di una strategia di cross training che riduce il rischio di lesioni. La combinazione dei due influenzerà i carboidrati nel corpo, l'insulina, le proteine, il grasso, le calorie, il glicogeno e l'ossigeno.

Se state semplicemente cercando di perdere peso, è ragionevole unire il sollevamento di pesi leggeri con l'aerobica almeno tre volte alla settimana. Non dimenticare il piano di dieta sana. Quando cominci ad allenarti dovresti allenarti quindici minuti per set, e lentamente lavorare fino a un allenamento completo, che in genere dura 30 minuti o più,

dipende da te e dal tuo corpo. Unendo le due cose insieme, si costruiscono i muscoli, si tonifica il corpo, si aumenta la resistenza e si perde peso.

Costruire muscoli, se questo è il tuo obiettivo, dovresti limitarti a tre principi di base, che ti aiutano a concentrarti sul tuo obiettivo. L'attenzione primaria sull'esercizio fisico è vitale per promuovere una vita più sana.

Uno dei tre principi include il sinergico, che costruisce i muscoli. L'esercizio aiuta a rimanere in forma sopportando esercizi che il corpo può relazionarsi, e funziona ancora meglio quando si imposta un buon piano di dieta a cui il corpo si relaziona. È comunque necessario un adeguato riposo in modo che il piano funzioni, dato che il tuo corpo si sta adattando a un modo innovativo di vivere sano.

La sinergia è meglio compresa quando si considera ciò che l'esercizio usa per ottenere un effetto. Per esempio, se state scegliendo esercizi sinergici combinando i pesi con l'aerobica, avrete bisogno delle routine corrette per raggiungere un effetto che si riferisce al vostro obiettivo.

Questo è significativo perché esercizi specifici possono causare danni al corpo se le procedure non sono fatte esattamente come da istruzioni. Pochi esercizi eseguiti in modo scorretto potrebbero anche raggiungere risultati che in genere non si desiderano. Molti dei risultati possono portare alla costruzione di massa muscolare, il che significa che si potrebbe iniziare a guardare come un body builder. Generalmente, alcuni tipi di corpo raggiungono questo decreto.

Anche il secondo principio della regola sinergica è essenziale, poiché per ricevere un effetto desiderato, pur mantenendo la potenza di resistenza del corpo e il benessere muscolare. Mangiare cibi malsani, come i fast food, non ti farà ottenere i risultati che desideri. I fast food spesso includono alti livelli di calorie, grassi e colesterolo. Se ti alleni e mangi in modo malsano, il corpo sta diventando più sano, ma allo stesso tempo sta soffrendo.

L'esercizio fisico è essenziale per prevenire le malattie, che includono il colesterolo alto, la pressione alta, il diabete, gli ictus e gli infarti. La malattia di cuore è una delle malattie in cima alla lista che sta reclamando vite ogni giorno.

La terza sinergia è quella di trovare un piano che funzioni con te e mantenerlo. Troppe volte le persone iniziano esercizi e diete e si fermano da qualche parte lungo la strada. Fermarsi e iniziare gli esercizi non va bene. Se riuscite a entrare nella routine degli esercizi e della dieta rimanete con essa per crescere, vivere, produrre un corpo sano, tonico e in forma. Una volta raggiunto il tuo obiettivo, continua la routine, dato che fermarsi potrebbe portare ad un aumento di peso e di massa che potresti trovare difficile da eliminare in seguito.

Fitness Esercizio e ossa

In che modo il fitness e l'esercizio fisico si uniscono alle ossa? L'esercizio fisico è indispensabile perché promuove una vita sana e ossa più forti. Quando fai esercizio, ti sentirai più sano e vigoroso, poiché diminuisce i rischi di malattia, riduce il processo di invecchiamento, migliora la salute, sostiene le cellule del cervello, mentre perdi peso nel processo. Se state cercando di guadagnare peso, l'esercizio è ancora essenziale per promuovere la forma fisica. Quando il corpo viene trascurato, colpisce il cervello, le ossa, i muscoli, le cellule, i nervi, i tessuti, i tendini e così via.

È significativo reindirizzare un piano per esercitare frequentemente e aderire ai vostri piani. Il tuo corpo illustra degli indicatori. Quando hai dei segnali di avvertimento mentre ti alleni e gli indicatori aumentano, il tuo corpo sta aforisma che stai eseguendo l'allenamento sbagliato. D'altra parte, il tuo corpo potrebbe dirti che non è preparato per il livello di esercizi. Quando il tuo corpo è a punto, adattandosi ai cambiamenti, il corpo ti dirà quasi immediatamente che è pronto per aumentare le routine di allenamento.

A volte, quando non si sa da dove cominciare, è meglio esercitarsi sotto l'autorità di un personal trainer, tuttavia se non si può affrontare la spesa di un trainer, allora è

è saggio studiare i diversi tipi di callistenica, pesi, aerobica, eccetera, imparando cosa fa ogni esercizio per sostenere la forza delle ossa e la salute del corpo.

È anche significativo continuare a fare esercizi costanti. Per iniziare si può lavorare fino a una routine di trenta minuti o di un'ora, per il ritorno più eccellente. Assicurati di aderire al tuo piano senza sosta. Molti degli esercizi insuperabili per rafforzare le ossa sono gli allenamenti che portano il peso. L'allenamento con i pesi comprende la camminata, il tennis, il sollevamento pesi, il jogging, le salite di scale, la danza, l'escursionismo e così via. La bicicletta e gli esercizi di nuoto rafforzano i muscoli.

Se il tuo obiettivo è quello di perdere peso, potresti voler iniziare la routine di esercizi con semplici passeggiate, specialmente se sei in sovrappeso. Gradualmente comincerete a perdere peso, ma l'aerobica e gli esercizi concentrati possono aumentare le vostre probabilità di perdere peso. Per sviluppare le ossa e i muscoli il corpo ha bisogno di lavorare fino all'aerobica e ai pesi gradualmente, esponendo il corpo alla salute e al fitness. Una volta acquisito un programma, il passo successivo è quello di aumentare l'intensità degli allenamenti.

La carenza di ossa o di esercizio fisico porta alla carenza di ossa, che aumenta il pericolo di cadute, dolori, osteoporosi, rotture, posture in flessione, fratture e così via. Potrebbe anche portare a ictus, attacchi di cuore, diabete, sangue alto e altre malattie.

Fare esercizi adeguati aumenta la flessibilità, mentre influenza la colonna vertebrale, le costole e altre ossa, il che promuove o arresta la rottura, la malattia, le fratture e così via. Sotto la propria spinta, è possibile ispirare la crescita delle ossa, ma gli allenamenti supplementari sono considerati necessari per acquisire i risultati preferiti, oltre a sostenere un corpo in forma.

Anche iniziare un programma di esercizio a casa o in una palestra, aumenterà l'ispirazione, la salute, l'autostima, la sicurezza di sé e molto di più. C'è di più da guadagnare esercitandosi regolarmente. In quale momento si lavora fuori le ossa e i muscoli aumentano in salute, che permette il controllo. La maggior parte delle persone

che esercita quotidianamente, subiscono meno tensione nervosa e

disperazione, e spesso sperimentano la fiducia in se stessi. Le persone che si occupano di fitness non solo si allenano per sostenere la salute, ma si attengono anche a un piano alimentare che funziona meglio per loro.

Quando ci sentiamo virtuosi, ci fa desiderare di realizzare di più nella vita. Le ossa sono tutto ciò che fa funzionare correttamente il nostro corpo. Abbiamo bisogno di ossa robuste e sane per camminare tranquillamente, fare sprint, stare in piedi, togliere il peso dai piedi, dormire, fare jogging e così via. Le ossa devono avere la propria scala di requisiti per funzionare correttamente, quindi se le ossa non sono curate, sorgeranno problemi man mano che si cresce. Se non siete riusciti a mantenervi in forma nel corso della vostra vita, non è mai troppo tardi per iniziare. Tuttavia, se siete tormentati dal diabete o da altre malattie, fare esercizio potrebbe ridurre la probabilità di soffrire di più, aumentando al contempo le vostre probabilità di continuare a esistere. Molti problemi derivano dalla mancanza di esercizio; quindi, se non ti stai allenando ora, potresti voler iniziare.

Fitness per i muscoli ed esercizi per costruire la massa

Se sei stanco di essere magro o nella media, per genetica o per qualsiasi altra ragione, allora potresti essere interessato a saperne di più sulla costruzione della massa muscolare. Se hai provato degli integratori, e presto hai imparato che gli integratori erano solo un espediente, allora potresti voler considerare alcune fonti naturali.

Poche persone hanno provato vari integratori per costruire la massa muscolare che includevano boro, Smilax, alghe blu-verdi, ossigeno liquido, polveri di carboidrati e altro. Invano, hanno provato questi integratori per scoprire che il loro corpo era ancora magro. Alcune persone si sono persino iscritte a una palestra provando le diverse istruzioni da varie riviste e altre fonti di culturisti, nel tentativo di guadagnare peso. Il fatto è che ci sono stati molti miti che sostengono che una persona con qualsiasi tipo di corpo può costruire massa muscolare. I miti sostengono che gli alimenti a basso contenuto di grassi, il sollevamento pesi e gli esercizi aerobici sono la fonte per la costruzione della massa muscolare. Quando una persona sta costruendo la massa muscolare, perdere

grasso" include il consumo di una "dieta a basso contenuto calorico", mentre la costruzione della massa muscolare "richiede una dieta più calorica". Al contrario, la costruzione della massa muscolare richiede che una persona aggiunga un po' di "grasso corporeo" in più. Questo perché si deve aderire alle istruzioni di mangiare una dieta ad alto contenuto calorico.

Costruire massa muscolare significa che devi calcolare il metabolismo del tuo corpo e la genetica nell'equazione per imparare quali esercizi e diete sono giusti per te. È anche utile conoscere il tipo di corpo con cui si sta lavorando.

Molti degli uomini emaciati hanno spesso paura di aggiungere grasso corporeo, ma allo stesso tempo vogliono costruire massa muscolare. La verità è che quei culturisti che vedete hanno un tipo di corpo Android, mentre molte delle persone magre hanno quello che è conosciuto come il tipo di corpo Thyroid, oppure il tipo di corpo ECTOMORPH. I tipi di corpo Android hanno una metà superiore più ampia, mentre hanno un girovita più piccolo. I tipi di corpo tiroidei hanno una struttura più piccola, con strutture ossee strette e arti più lunghi. Secondo gli studi, i tipi tiroidei hanno spesso voglia di sostanze chimiche, come nicotina, caffeina e dolcificanti artificiali, e spesso saltano i pasti. Gli studi dicono che i tipi tiroidei lottano con uno "zucchero nel sangue instabile", che li fa desiderare più dolci degli individui medi. Ora questo tipo di corpo è probabilmente quello con cui abbiamo a che fare: quindi rompere i dettagli può aiutarci a trovare una soluzione per costruire la massa muscolare.

Dobbiamo concentrarci sull'aumento della massa muscolare e sulla perdita di grasso, al fine di guadagnare peso. È saggio iniziare con l'allenamento con i pesi prima, e poi concentrarsi sulla perdita di grasso in seguito. Possiamo vedere che i tipi di corpo tiroidei hanno bisogno di ridurre le sostanze chimiche che danneggiano il loro corpo, e sostituirle con cibi nutrienti, che riempiono i bisogni del loro corpo. Ovviamente, i tipi di corpo tiroidei sono in pericolo, e potrebbero diventare soggetti a diabete, alta pressione sanguigna, malattie cardiache e altro. Per evitare complicazioni di salute ha senso mangiare tre pasti ogni giorno e fare esercizio. Sapere quali esercizi sono giusti per voi è un inizio.

Alcune delle tecniche di base di sollevamento pesi per costruire la massa muscolare sono:

Le pressioni sulla panca, che lavorano le spalle, i tricipiti e i muscoli del petto. I dip alla sbarra, che lavorano i muscoli del petto, delle spalle e delle braccia; i dead lift lavorano le spalle, la schiena e le gambe, mentre gli squat lavorano i muscoli della schiena e

delle gambe. Le pressioni aeree sono ottime per lavorare i tricipiti e i muscoli delle spalle. Si può anche

includere i bilancieri poiché questo esercizio lavora i bicipiti e i muscoli della schiena. Assicuratevi di aggiungere qualche esercizio aerobico nel piano per ottenere flessibilità e forza. Potresti voler ridurre al minimo l'aerobica. Tuttavia, un po' di jump roping o jogging non fa mai male. Quando ti alleni con i pesi, cerca di non essere parsimonioso, perché intensificando l'allenamento con i pesi e aggiungendo esercizi per la costruzione della forza costruisci la massa muscolare. Ricorda che hai il tipo di corpo che lavora con ossa più piccole e una "struttura fragile" allenati con saggezza per evitare lesioni. Includere un piano di dieta sana nel processo di costruzione è sempre una buona idea. Dal momento che vuoi guadagnare massa muscolare, ed evitare di guadagnare grasso, devi prima scoprire quali pasti sono buoni per i tuoi tipi di corpo.

Allenamento fisico

Fitness fisico -Il muscolo isolante nell'allenamento del fitness: Le persone sono spesso confuse quando si tratta di fitness e salute. Spesso la gente crede di dover isolare il muscolo per costruire il fisico. Il Fitness fisico è il processo di perdere peso, costruire muscoli, mentre si tonifica il corpo, e si lavora per rendere il corpo più sano.

Recenti rapporti hanno dimostrato che negli ultimi 10 anni, le persone che combattono l'obesità si sono amplificate "di oltre il 60 per cento tra gli adulti". Quando una persona è in sovrappeso, non solo ha un problema a combattere l'aumento di peso, o a perdere peso, piuttosto la persona è più a rischio di soffrire di insufficienza cardiaca, diabete, e altri problemi di salute correlati.

Studi recenti hanno anche dimostrato che l'obesità dei bambini è un rischio ancora maggiore rispetto agli adulti. Più del 50 per cento dei bambini di oggi hanno ricevuto una diagnosi di diabete di tipo 2 a causa dell'obesità.

Sono stati registrati altri problemi che si collegano all'obesità, come "l'apnea del sonno e l'asma". Ecco perché è importante imparare che isolare i muscoli non è ciò che deve essere fatto per ottenere la forma fisica. È importante che adulti e bambini imparino la forma fisica e la incorporino nella loro vita quotidiana.

Gli esercizi fisici non solo aumentano la "velocità" della vostra "frequenza cardiaca e della respirazione", ma aumentano "la vostra forza e flessibilità", oltre a ridurre i vostri rischi di problemi di salute. Se non siete sicuri di come iniziare, iniziate includendo le passeggiate nel vostro programma quotidiano. Inizia a camminare per 15-20 minuti al giorno e, man mano che cresci, fai in modo di programmare un'attività completa di camminata.

Potrebbe sembrare difficile all'inizio, ma una volta che il vostro corpo si accorge dei cambiamenti che state facendo, il vostro cervello vi farà scattare quando è il momento di camminare, e alla fine vi sentirete pieni di energia e camminerete più a lungo. Alcune fonti raccomandano a coloro che sono obesi di includere la falciatura, "fare scale extra" e il giardinaggio. Tuttavia, siate consapevoli che queste attività, anche se utili, non vi aiuteranno a perdere peso così velocemente come l'inclusione di attività fisiche nel vostro programma quotidiano.

Uno dei migliori esercizi possibili per "costruire la forza, ridurre i rischi per la salute e migliorare il metabolismo è l'aerobica. L'aerobica non solo aumenta il livello di ossigeno, ma allevia lo stress, aggiunge motivazione, "promuove il rilassamento e facilita il sonno". L'aerobica aiuta anche a ridurre "il rischio di morire di malattia coronarica e diminuisce il rischio di cancro al colon, diabete e pressione alta".

Quando si fa lo sforzo di includere attività fisiche nel proprio stile di vita quotidiano, la salute è meno a rischio. La forma fisica ha un'influenza maggiore sui problemi di salute rispetto a qualsiasi altra fonte conosciuta. Includendo il fitness fisico nel vostro programma, può anche aiutare a ridurre le rughe che vengono con l'invecchiamento, così come altri problemi che si verificano quando si invecchia.

Le statistiche hanno dimostrato che la "mancanza di attività fisica" e il non mangiare gli alimenti giusti" "sono la seconda causa di morte negli Stati Uniti". Inoltre, le statistiche mostrano che l'esercizio fisico su un programma regolare può "ritardare alcune malattie", come "il cancro, le malattie cardiache o il diabete". L'esercizio è ottimo per aiutare il corpo a rilassarsi, alleviare lo stress e ridurre i sintomi della depressione.

Suggerimento:

Isolare i muscoli non dovrebbe essere il tuo obiettivo, piuttosto è importante che tu combini le attività fisiche appropriate nel tuo programma quotidiano per perdere peso e sentirti meglio.

Lavora fino a un programma fisico di 30 minuti che include esercizi che aiutano la respirazione. (Attività di resistenza) È importante che tu permetta al tuo corpo di adattarsi ai cambiamenti, come le attività fisiche, prima di interrompere subito gli intervalli di 30 minuti.

È importante che lavoriate i vostri muscoli. Non saltare gli esercizi di stretching, che sono importanti per aiutare il tuo corpo ad adattarsi alle attività fisiche. Quando si evita l'esercizio fisico, il corpo si deteriora piuttosto rapidamente, ed è difficile recuperare la "forza di resistenza" o l'energia. Quindi iniziare ora può aiutarti a salvare la tua salute, perdere peso e sentirti meglio.

È importante che tu capisca che i muscoli sono usati per aiutarti a svolgere dei compiti, come camminare, andare in macchina e così via. Se non costruisci muscoli, molto probabilmente quando invecchierai, ti affiderai a qualcun altro per aiutarti ad alzarti dal letto.

Isolare i muscoli

Quando i muscoli sono isolati, i muscoli sono frenati. Dato che il corpo funziona bene con allenamenti completi, e tutti i muscoli vengono lavorati, uno dovrebbe includere nel suo processo di allenamento fisico, un allenamento completo.

Camminare fa lavorare tutti i muscoli del corpo, ma camminare da solo non è sufficiente per costruire tutti i muscoli del vostro corpo. Se state perdendo peso o tonificando le braccia, dovrete includere esercizi che tonificheranno, ridurranno il grasso e faranno lavorare le braccia. Se si sta cercando di perdere peso o tonificare altre aree del corpo,

è necessario includere allenamenti che aiuteranno

con quelle aree. Camminare è un esercizio aerobico che costruisce le gambe, le cosce, le caviglie, lo stomaco e i fianchi, solo per nominarne alcuni. Se camminate con le braccia distese, dondolandole avanti e indietro, mentre andate, sarete in grado di tonificare le braccia e ridurre il grasso.

È importante includere esercizi di equilibrio nella vostra routine quotidiana. Per esempio, stare in piedi su un piede e poi sull'altro è una forma di esercizio di equilibrio. Potresti voler leggere diversi materiali per farti un'idea dei tipi di esercizi di equilibrio che sono spesso usati.

Inoltre, ricordate che è importante fare esercizi di stretching. Questo aiuta la flessibilità, fornendoti più libertà di movimento. È importante che impariate le procedure corrette per lo stretching, l'equilibrio e la forma fisica prima di continuare, poiché alcuni esercizi e stiramenti, se non fatti bene, possono causare danni. Inoltre, se non avete già l'equilibrio, potrebbe essere nel vostro interesse avere un amico o un membro della famiglia nelle vicinanze nel caso in cui doveste cadere.

Il corpo richiede che tutti i muscoli siano in movimento. Man mano che il corpo si sviluppa, crescendo, ha diverse esigenze lungo la strada. Iniziare gli esercizi ora metterà il corpo in una routine a cui si abituerà e, man mano che si cresce, le occasioni non saranno così evidenti.

Pensate al corpo come a un essere umano. Gli esseri umani hanno bisogno di piani, obiettivi, orari e altre necessità per sopravvivere. Il corpo richiede una routine per funzionare correttamente. La routine dovrebbe consistere in una disposizione sana che va avanti senza sosta. Se il corpo è in costante cambiamento, come smettere e iniziare esercizi e dieta, il corpo non conoscerà la sua direzione nella vita. Allo stesso modo, se gli esseri umani non hanno piani, programmi, o obiettivi e altri requisiti di cui l'uomo ha bisogno, l'uomo non conoscerà la sua strada nella vita.

Come potete vedere, la persistenza è essenziale in qualsiasi area della vita. Se iniziate a fare esercizio e poi smettete, con il tempo il corpo vi ripagherà per la negligenza. I

muscoli poi sono una parte del corpo. Se si isolano i muscoli, non si fa altro che limitarne l'uso

dal funzionare correttamente. I muscoli richiedono un movimento continuo durante tutta la vita. In qualunque momento si dorma, si cammini, ci si sieda, si stia in piedi, si corra o che altro, i muscoli sono in movimento. Può non sembrare così mentre dormite o camminate, ma il corpo si muove in un modo o nell'altro, anche se sta dormendo. Pensate a quando vi girate su un lato o sull'altro nel letto. I vostri muscoli lavorano mentre vi girate.

Così, considerando i muscoli, vediamo che i muscoli richiedono movimento. La persistenza ancora una volta è importante per tutte le aree del corpo, compresi i muscoli. Scegliere quali muscoli richiedono forza non è così importante come usare tutti i muscoli durante un allenamento per lavorare verso la forma fisica.

Le ossa sono un'altra area del corpo che lavora con i muscoli. Se state isolando i muscoli, cosa pensate che stiano passando le ossa?

Se state considerando l'esercizio, assicuratevi di capire cosa è necessario dall'esercizio per sviluppare il corpo che desiderate. Una persona mi ha detto ieri sera che ha fatto 300 ripetizioni, sollevando pesi. Venendo da una persona che sta solo iniziando gli esercizi, questo è un grave errore da parte sua. Il punto ci riporta a capire il vostro corpo e ciò che richiede da voi. Piuttosto che isolare parti del corpo, lavorate sulla flessibilità.

Bassa resistenza e alta ripetizione

La resistenza dei muscoli è più coinvolgente, poiché le ossa e i muscoli lavorano insieme per aumentare il tono, la fermezza, la flessibilità e così via. Tuttavia, se non ci si allena i muscoli e le ossa si deteriorano gradualmente.

Il low resistant-high reps è una forma di allenamento con i pesi che include un'altra scelta di esercizio, rendendolo una routine di cross training. Si dice che gli esercizi di cross training siano la scelta migliore per migliorare il corpo mentre si bruciano grassi, calorie e si perde peso. Gli esercizi di ritmo sistematico sono senza attrezzatura. I sit up

sono un esempio di

allenamenti a ritmo sistematico. Se si desidera la flessibilità, è necessario comprendere lo stretching e lo yoga per raggiungere la salute fisica.

Lo yoga migliorerà la vostra consapevolezza mentale e la vostra capacità di concentrazione. L'allenamento incrociato è un vantaggio, poiché protegge gli individui dagli infortuni. Per iniziare l'esercizio è necessario selezionare una combinazione di routine e impostare un orario che funziona per voi. Se vuoi perdere peso in poco tempo, più ti alleni e più possibilità hai di raggiungere il tuo obiettivo. L'idea è quella di allenarsi almeno tre volte a settimana. Credendo che il tuo stato di salute sia buono, iniziare l'allenamento trasversale a intervalli bassi è saggio e una volta nella routine si lavora fino a un allenamento completo del corpo.

Un programma completo di esercizi può iniziare da trenta minuti e arrivare fino a un'ora per serie. Se state appena iniziando e non vi siete mai allenati prima, potreste desiderare di allenarvi tre volte al giorno fino a dieci minuti. Alcune persone credono che allenarsi sette giorni alla settimana sia l'idea per perdere peso velocemente. Contrariamente alle loro idee, tre volte alla settimana è la soluzione migliore per perdere peso. Se hai avuto lesioni precedenti, un intervallo di dieci minuti è l'idea per almeno tre o cinque giorni a settimana.

Una volta che il corpo si adatta alle routine, si può iniziare ad aumentare il flusso di esercizio. Gli allenamenti che comprendono il vigore razionale sono le migliori opzioni per i principianti, che hanno avuto lesioni precedenti, o se siete pesanti. Se volete ridurre il grasso corporeo, allora sessioni di trenta minuti sono la risposta, allungando gradualmente fino a un'ora, solo se la vostra salute lo permette.

La tua frequenza cardiaca è importante e aiuta a determinare il livello di esercizi che puoi fare per set. La frequenza cardiaca dovrebbe essere conforme a venti battiti intensi per trenta minuti di allenamento. L'allenamento trasversale comprende una varietà di routine, che include l'aerobica. Altri esercizi combinati assorbono le sole routine che promuovono la forma fisica e la salute, mentre rafforzano i muscoli e le ossa, e la resistenza dei muscoli. L'aerobica del passo che consiste nell'uso di manubri senza

peso, o nell'uso di manubri senza peso mentre si passa da una parte all'altra, e muovendo debolmente i fianchi.

L'idea più importante prima di iniziare l'allenamento è considerare il tuo obiettivo. Molti allenatori ed esperti hanno la loro idea di quali routine sono migliori, tuttavia sapere cosa vuoi e conoscere lo stato della tua salute, inclusi i fattori genetici ti aiuterà a fare la scelta giusta.

Il cross training a bassa moderazione combinato con esercizi ad alto impatto può aiutare a perdere peso velocemente. Inoltre, la combinazione è un'idea per coloro che hanno subito lesioni. Per iniziare iniziate a camminare ogni giorno e buttate dentro un po' di aerobica per la parte superiore del corpo per lavorare verso la perdita di peso. Pochi degli esercizi di aerobica si inserisce in una routine corretta potrebbe aiutare a perdere peso in meno di due settimane.

Tuttavia, l'esercizio fisico non è sufficiente. Se volete la forma fisica e la salute, dovrete anche decidere un piano di dieta che funzioni al meglio per voi. Pochi allenatori consigliano una vita più sana se si aderisce a una dieta a base di carboidrati, tuttavia i carboidrati non sono sufficienti. Il tuo corpo richiede un certo grado di grassi, carboidrati, proteine, insulina e così via per mantenere una buona salute.

Il corpo deve avere ciò che richiede, altrimenti, anche se si fa esercizio fisico, la buona salute non arriverà. Allenamenti eccessivi senza cibo non sono una buona idea. Allo stesso modo, la dieta senza esercizio non funzionerà. Devi avere un piano di dieta ed esercitare regolarmente per ottenere una buona salute e ricevere i risultati che desideri.

Capitolo 6: Vivere più a lungo e rimanere in salute sentendosi più giovani

Sapevi che potresti vivere più a lungo, rimanere in salute e sentirti più giovane se fai esercizio e mangi bene? Se mangi cibi sani con moderazione e fai esercizio fisico ogni giorno puoi sentirti bene, rimanere giovane e sano e vivere una vita più lunga e produttiva. Non importa quanti anni hai, è importante esercitare regolarmente e mangiare cibi sani.

Gli ormoni umani della crescita (HGH) sono la fonte che controlla lo scopo del corpo. L'HGH ci dà l'aspetto giovanile, la forza, la fermezza della pelle, l'alta libido, e così via. Più invecchiamo e più l'ormone umano della crescita cessa di essere prodotto. Per mantenere i livelli di ormone umano della crescita, si avrebbe bisogno di aminoacidi, che "stimolano la ghiandola pituitaria nel nostro cervello". "La ghiandola pituitaria" impone la crescita, "il metabolismo e la maturazione negli esseri umani". Questa è solo una parte di dove entra in gioco una dieta sana. Molti fattori diminuiscono il nostro stato di salute e la nostra crescita.

Il nostro corpo richiede una certa quantità di carboidrati, colesterolo, grassi, calorie, aminoacidi e altri nutrienti per sopravvivere e mantenerci in salute. Eppure la dieta da sola non basta a mantenerci in salute, a farci vivere più a lungo o a farci sentire più giovani. Il corpo è un argomento complesso da capire. Quando stiamo seduti, sdraiati in casa o facciamo un esercizio minimo, facciamo male al nostro corpo, il che aumenta la possibilità di sentirci vecchi. La mancanza di esercizio fisico e di cibi sani è una delle principali cause per cui le persone soffrono di infarti, ictus, diabete, pressione alta e altre malattie ben note.

Il diabete è la MADRE di tutte le malattie e quando hai il diabete, la tua salute è a rischio completo. È importante evitare queste complicazioni scoprendo quale piano è giusto per te. Ci sono tre elementi per rimanere in salute. Uno: è necessario deviare un piano, aderire a un obiettivo e attenersi ai due. Fissare degli obiettivi non è difficile per coloro che sono abituati alle procedure, ma per quelli di noi che sono spontanei, fissare degli obiettivi può essere una seccatura. La chiave del successo è fissare standard,

regole, obiettivi, programmi e lavorare per farli diventare realtà. Se avete una natura spontanea, allora iniziare un

La pianificazione del programma è più facile se scrivi i piani, e poi li metti in una zona dove puoi vederli ogni giorno. (Frigorifero, cassettiera, ecc.)

La chiave quindi per una vita più sana è pianificare una dieta che sia bassa in proteine, colesterolo, bassa in grassi, zuccheri e alta in fibre e amidi. Il tuo corpo avrà bisogno di abbastanza minerali e vitamine per mantenere uno stato di salute di qualità. Alcuni dei principi di base per iniziare un piano di dieta sana sono:

Partendo dal tipo di corpo e da ciò che raccomanda il medico, cercate di includere frutta, verdura, piccole quantità di carne e pane nel vostro piano alimentare. Assicuratevi di aggiungere il pane alla vostra dieta. Mangiare due tipi di prodotti integrali al giorno può aumentare la tua salute e mantenere il tuo peso. Cereali come avena, orzo, grano, riso integrale e così via sono ottimi per iniziare una dieta sana. Assicurati di includere verdure crude, come insalate di verdure, verdure cotte e verdure gialle. Le patate includono carboidrati, quindi usate questo tipo di cibo con moderazione, ed evitate di mettere burro o panna acida sulla patata. La frutta è un'altra fonte di alimenti sani. Gli agrumi dovrebbero essere consumati almeno tre volte al giorno, se possibile. La spesa per la frutta al giorno d'oggi è scandalosa, quindi cerca di trovare prodotti poco costosi e sani: Le bevande alla frutta non sono considerate parte della dieta. Infatti, l'USDA ci consiglia di non bere molte bevande alla frutta. I piselli e i fagioli sono una grande fonte di proteine.

Le proteine dovrebbero essere usate solo con moderazione. Se preferite la carne, assicuratevi che sia magra e povera di grassi. Le "proteine animali a basso contenuto di grassi e colesterolo" contengono vitamina B12, e dovrebbero essere consumate e incluse nella tua dieta almeno una volta alla settimana.

Questi sono solo alcuni dettagli per aiutarti a iniziare il tuo viaggio per vivere più a lungo e rimanere in salute sentendoti più giovane, ma è importante che tu non dimentichi di includere l'esercizio fisico nel tuo piano.

Il fitness e l'esercizio fisico includono la nutrizione

Il fitness spesso porta all'esercizio fisico e alla nutrizione. Infatti, non potete mantenervi in forma se non fate esercizio fisico o non rispettate un piano alimentare nutriente. Il fitness può portarvi in molti posti nella vita, ma più specificamente verso una buona salute. Un tempo la gente camminava per tenersi in forma e lo chiamava esercizio per la giornata. Oggi, milioni di persone si uniscono a programmi di fitness e salute in cui partecipano a yoga, sollevamento pesi, aerobica, kick boxing e altri tipi di esercizi.

Alcuni degli esercizi più popolari oggi sono l'aerobica e il karate. La maggior parte dei centri di salute offre una varietà di esercizi tra cui scegliere, ma pochi centri di salute parlano mai di dieta e nutrizione. Le sale più grandi offrono un sacco di attrezzature per gli esercizi ai membri della palestra; di nuovo, anche se il business è grande spesso non parlano di dieta e nutrizione, che è una parte del fitness e della salute.

Un'altra parte del fitness e dell'esercizio comprende il viso.

Che cosa comprende la tonificazione del viso?

Con la crescita, le rughe e le zampe di gallina crescono intorno alla zona degli occhi, della fronte, del collo e così via. Macchine, creme, tonici e altri prodotti di cura naturali possono lavorare per prevenire le rughe e diminuire il grasso del viso secondo molti.

I gel sono a volte la soluzione migliore per ridurre le rughe e restituire alla zona del viso uno splendore giovanile e sano. Tuttavia, i gel sono diversi, quindi prima di decidere quale gel è meglio per la tua pelle, dovrai assicurarti che il gel acquistato non abbia sostanze chimiche che danneggiano la tua pelle.

Coccolare il viso in modo casuale, potrebbe portare a rughe, soprattutto se si usano prodotti che danneggiano la pelle. La coerenza è una grande politica e procedura. Continuare a proteggere la pelle farà spazio a una pelle sana e dall'aspetto fresco, riducendo le rughe.

Maschere

Le maschere impiegate stringono la pelle della zona del viso, presumibilmente rendendo la pelle più sana e prevenendo le rughe.

Le maschere facciali e i gel progettati da Mary Kay sono alcuni dei prodotti migliori. I prodotti non sono fatti di grasso animale come molti altri prodotti. Non ci sono sostanze chimiche nei prodotti che potrebbero danneggiare la pelle.

Le creme protettive sono a volte dei buoni prodotti, che aiutano a mantenere la pelle sana e in tono mentre aiutano a ridurre le rughe. Alcuni dei metodi e dei prodotti che pullulano sul mercato offrono una risoluzione continua per la riduzione delle rughe, e secondo molti ognuno dei prodotti offre più di un altro prodotto.

Facial Flex è diverso, poiché fornisce strumenti, rimedi e soluzioni che rendono la pelle più sana, più lucida e aiuta a ridurre le rughe causate dall'invecchiamento.

Le macchine per il viso aiutano a migliorare la pelle e a ridurre le rughe, prevenendone lo sviluppo. Le macchine per il viso hanno un "paio di guanti" appositamente progettati. Le macchine includono creme che vengono impiegate per massaggiare il viso. Il processo aiuta a ridurre le rughe mentre migliora il viso e la pelle.

Gli esercizi di tonificazione del viso si estendono alla trazione della pelle. Utilizzando i guanti meccanici e applicando le creme (lozioni, gel, ecc.), aiuterà ad eliminare le rughe della zona del viso.

Le linee alle curve degli occhi sono conosciute come zampe di gallina. Le zampe di gallina si formano intorno alla zona degli occhi, accumulandosi a causa dell'invecchiamento, del restringimento degli occhi, del fumo e dell'eccessiva esposizione al sole. La risoluzione apparente è quella di evitare letti abbronzanti, lampade solari, fumo e

sole abituale. Il peso corporeo può causare l'ingrassamento del viso, tuttavia se si continua a fare esercizio quotidiano si può evitare l'inutile invecchiamento e deterioramento della pelle.

Il grasso del bambino è molto diffuso, quindi l'uso di attrezzi per esercizi tonificanti aiuterà a ridurre il grasso. Gli esercizi includono massaggiare la zona del viso, muovere le orecchie, muovere la bocca con un movimento sferico e così via. I muscoli facciali perdono tono quando la zona o i muscoli diventano troppo stretti o troppo sciolti. Mangiare è uno degli esercizi per le riduzioni, ma mangiare cibi malsani, come i grassi, cibi saturi e non sono, i migliori esercizi per tonificare il viso. Comprendere tutti i dettagli è l'unica soluzione disponibile per tonificare e mantenere il viso sano e giovane.

Ingredienti per la cattiva salute incluso il tè verde

Se si soffre di infezioni o problemi batterici, (mi piacerebbe anche le allergie dopo aver letto di più nella storia del tè verde), poi il tè verde può aiutare a prevenire i sintomi fornendo si sta esercitando e lavorando verso la forma fisica.

Un vantaggio di includere il tè verde nella vostra dieta e nel vostro programma di esercizi è che può aiutare a prevenire la "carie dei denti". Le capacità di "distruggere i batteri" del tè verde riducono la carie dei denti, dato che ministra "il sistema immunitario con le sue proprietà antifungine, migliorando" il "sistema digestivo".

Il tè verde è stato originato "dalle foglie della pianta Camellia Sinensis". Un altro vantaggio di includere il tè verde nella tua dieta è che la bevanda liquida aiuta a prevenire la carie. Immagina i soldi che potresti risparmiare includendo il tè verde nella tua dieta ogni giorno.

Gli ingredienti del tè verde combinano l'EGCG con alcuni enzimi (DHFR-Dihydrofolate Reductase) per prevenire le cellule tumorali. Dal momento che il tè verde ha origine da foglie che sono "al vapore", questo aiuta nella prevenzione del "composto EGCG da essere ossidato". Oolong e nero "foglie di tè non sono fatti da foglie fermentate, che

converte il

EGCG in altri composti", che aiutano a combattere la cancellazione, infezioni, batteri, artrite e altri problemi di salute.

Quindi, il Tè verde è la scelta preferita da includere nelle diete e nell'esercizio fisico. Gli studi hanno dimostrato che bere almeno 2 tazze di tè verde al giorno può aiutare a ridurre i rischi per la salute, così come aiutare il processo di perdita di peso.

Gli studi hanno anche dimostrato che la combinazione di caffeina con "estratto di tè verde" aiuta a bruciare calorie, il che migliora gli esercizi che bruciano anche le calorie. I ricercatori hanno scoperto che bere tè verde offre un futuro ottimistico per la salute; tuttavia, non bisogna considerare il tè verde come una fonte del soprannaturale. Il Tè verde esiste da quasi cinquemila anni, e oggi la sua popolarità sta crescendo, stimando di essere la seconda bevanda più favorita nelle famiglie oggi.

Il tè verde ha tre diversi sapori da offrire, come l'Oolong e il tè nero. Il lato negativo, tuttavia, è che il Tè verde è fermentato, mentre le altre bevande non lo sono. Quindi, se state cercando vantaggi per la salute, il tè verde è nel vostro interesse. Ancora, è necessario esercitare e mangiare cibi adeguati per rimanere in salute.

Storia in breve

Si dice che un imperatore cinese stesse facendo bollire dell'acqua, e che alcune foglie caddero nella sua pentola, da cui nacque il tè verde. I "monaci buddisti" iniziarono a "coltivare" il tè verde "intorno" ai loro "monasteri" e "più tardi, durante la dinastia Ming".

Il tè verde è stato scambiato con la "quota superiore dell'economia statale e il "Tea and Horse Bureau" è stato poi istituito per supervisionare il commercio del tè. E 'incredibile che se questo è vero come un incidente potrebbe salvare così tante vite, o meglio abbassare i rischi di problemi di salute. Se tutti noi bevessimo il tè verde come parte della nostra dieta mentre ci atteniamo agli esercizi, potremmo abbassare le nostre spese mediche, correre meno rischi nella perdita di peso, e risparmiare su tante altre spese.

Da quasi cinquemila anni fa, il tè verde ha beneficiato le famiglie cinesi, e grazie alla scoperta cinese ora abbiamo il vantaggio di ridurre i rischi per la salute, perdere peso e godere di un buon gusto allo stesso tempo. Io stesso non mi curo particolarmente di nessun tipo di tè, ma dopo aver letto di più sul tè verde e la sua storia e i suoi benefici, andrò al supermercato.

Il tè verde è stato inizialmente introdotto sul mercato come medicina ed erba, ma più è stato usato, scienziati ed esperti medici hanno scoperto che potrebbe beneficiare le persone anche se la persona non è malata.

Così, l'esercizio, la dieta e il tè verde possono essere la risposta definitiva al fitness. Gli esercizi sono una parte essenziale della nostra vita. Abbiamo bisogno di esercizi per promuovere il movimento del corpo, rafforzando le ossa e i muscoli. La dieta è un'altra parte del rimanere in forma. Se il corpo ha i suoi requisiti, la forma fisica non è fuori portata, indipendentemente dalle vostre condizioni di salute. Infine, se hai una salute cagionevole, inizia a bere tè verde, segui una dieta che il tuo corpo può gestire ed esercitati spesso.

Dieta dei carboidrati

Il piano di dieta dei carboidrati funziona? Per rispondere rapidamente possiamo riassumere con un grosso e grasso no. Il corpo richiede molto di più dei carboidrati per funzionare correttamente. Il corpo richiede esercizio, proteine, grassi, zuccheri, cereali e altri elementi nutritivi per funzionare correttamente. In questi giorni decine di persone stanno facendo diete a base di carboidrati credendo che sia una frazione della soluzione per mantenere una salute di qualità, pur rimanendo in forma. In effetti, alcune persone credono che sia l'unica soluzione.

Tuttavia, con il passare degli anni, perdere o mantenere il peso diventa difficile e la salute comincia a mostrare segni di negligenza. Durante gli anni della crescita, il corpo si modifica lungo il percorso. A volte, quando una persona cresce, il corpo richiede più

media, e spesso desiderano diverse provviste. Il corpo si indebolisce durante il processo di invecchiamento, e il più delle volte si stanca prima.

Durante i giorni di gioventù, è essenziale fare esercizio e mangiare in modo corretto per evitare l'invecchiamento, e promuovere la salute riducendo il rischio di malattie. È anche importante evitare l'alcol e le droghe, o altri prodotti chimici e sostanze nocive che influenzano il corpo. Le diete a base di carboidrati spesso portano a una vita malsana, poiché con il tempo il peso fluttua ed è più difficile da mantenere.

Mentre la genetica gioca un ruolo nella salute, compreso il peso, essa non incide su ciò che il corpo richiede per rimanere sano. In altre parole, se state mangiando solo disposizioni di carboidrati e non includete altri nutrienti, la genetica non farà la differenza nella vostra salute. La genetica è comunque un fattore che determina la forma del corpo, il peso, le malattie e così via.

Man mano che cresciamo, gli ormoni influenzano radicalmente i cambiamenti del corpo. I carboidrati sono indicati da pochi esperti come uno dei principali piani di dieta che promuovono la salute mentre si perde peso. Tuttavia, senza l'esercizio fisico, qualsiasi piano di dieta non funzionerà al massimo delle sue capacità. Quando una persona aderisce ai carboidrati senza includere l'esercizio o altre sostanze nutritive che il corpo richiede, man mano che cresce sperimenterà mal di testa, vertigini, fame e altri sintomi.

Ricerche innovative condotte negli ultimi anni hanno scoperto che le diete a base di carboidrati possono gradualmente far mangiare una persona in modo incontrollato. I tossicodipendenti delle diete a base di CARB sono spesso percettivi secondo alcuni esperti, poiché le ricche disposizioni che compongono solo i nutrienti CARB, portano a una vita malsana. Spesso la persona sopporta un aumento di peso ingiustificato, che colpisce il corpo.

Il CARB è composto da zucchero e amido. Nel momento in cui viene digerito, va nell'intestino, che alla fine atterra nell'ormone dell'insulina e scorre nel sangue.

Gli esperti hanno recentemente riferito che l'ormone insulina è uno degli elementi chiave che determinano la nostra perdita o aumento di peso, e determina se la malattia è ad alto rischio. Il corpo deve produrre un livello costante di insulina, prima che il corpo possa funzionare correttamente. Quando il corpo invecchia, i livelli di insulina diminuiscono la capacità di produrre altri elementi che il corpo richiede, come il cromo. Il cromo è vitale per i livelli di insulina. Quindi, limitarsi alle diete CARB non farà altro che diminuire le capacità del corpo di controllare l'insulina, il cromo e altri importanti nutrienti che il corpo richiede per rimanere in salute.

Il corpo richiede movimento per funzionare correttamente. Se il corpo non è in movimento, si romperà gradualmente. I muscoli controllano le cellule del corpo, i tendini, i nervi, le ossa, la valvola cardiaca e così via. Se l'esercizio fisico non fa parte del piano per rimanere in forma, i muscoli si romperanno gradualmente. I muscoli controllano il movimento, le valvole cardiache, le dita, lo scheletro, le gambe, i piedi e altre parti del corpo. Se i muscoli sono deboli, allora la dieta CARB sta solo diminuendo la tua salute.

Come potete vedere, una dieta dovrebbe includere proteine, carboidrati, grassi, zuccheri e altri nutrienti per rimanere in salute. Allo stesso modo, il corpo richiede un esercizio continuo per lavorare per ridurre i rischi di malattia, mantenere il peso e mantenersi in forma senza sosta.

È imperativo attenersi a un piano di dieta, ma è altrettanto vitale allenarsi. Prima di iniziare qualsiasi piano di dieta o esercizio fisico, assicurati di chiedere consiglio al tuo medico. Cercare il suo consiglio vi aiuterà ad evitare complicazioni mentre iniziate esercizi e piani di dieta. Se il tuo medico ti dice che le diete CARB sono un'idea, chiedigli quali sono i nutrienti di cui il corpo ha bisogno, compresi i grassi, le proteine e così via.

Colesterolo Grasso

Cosa c'entrano il colesterolo e il grasso con l'esercizio e il fitness? Molte persone

presumiamo che il colesterolo sia grasso, tuttavia il colesterolo non è un grasso, e piuttosto è alleato del grasso. Il corpo ha entrambi questi elementi, e se c'è una carenza o un aumento dell'uno o dell'altro, o addirittura di entrambi, può influire sull'esercizio e sulla forma fisica.

Il colesterolo è una varietà di steroidi alcolici densi, noti come "steroli". Il colesterolo è ampiamente disperso nei lipidi vegetali e nelle carni animali. La sostanza è in forma di cera piuttosto che in forma di grasso. Il colesterolo si allea con il grasso, poiché il colesterolo non si liquefa toccando i plasmi del sangue o l'acqua. Il corpo richiede un livello di colesterolo. Il fegato produce colesterolo nella quantità maggiore. Gli acidi biliari che ci aiutano a digerire cibi e liquidi, e la produzione di steroidi ormonali, tra cui il progesterone e il GLUCOCORTICOID, richiedono la produzione di colesterolo.

Così, l'aerobica lavora con i muscoli cardiovascolari, il che è importante perché l'aumento o la diminuzione dei livelli di colesterolo può portare a problemi, tra cui l'ATEROSCLEROSI. La malattia colpisce il cuore, ed è talvolta conosciuta come la malattia delle arterie coronarie. Quindi, queste arterie sono le più piccole cellule del sangue, e funzionano per alimentare la valvola del cuore. Troppo colesterolo quindi, influenzerà il cuore, indurendo le arterie o restringendo la linea di percorso delle arterie al sangue. Inoltre, un eccesso di colesterolo allarga le prostrate, poiché si converte in una forma di cristallo. Così, il colesterolo può causare malattie alle arterie se raggiunge il cuore e si accumula eccessivamente. L'accumulo di placca che raggiunge il flusso sanguigno, influisce sul flusso di sangue, poiché accumula forme di cristallo mentre diminuisce il flusso di sangue.

L'uso eccessivo di colesterolo restringe le arterie, e solo rivoli di sangue scorrono nelle vene e in altre aree del corpo, che arrivano al cuore. Questo è il motivo per cui, in alcuni casi, le persone hanno gravi attacchi di cuore. Questo è anche il motivo per cui è vitale che gli esercizi aerobici siano inseriti nei vostri piani di vita, insieme a piani di dieta adeguati.

Collagene, colesterolo e grasso costituiscono la piaga nelle arterie. Quando si verifica l'accumulo, i vasi vengono chiusi o isolati, e i tessuti diventano dipendenti dal flusso di sangue, il che porta alla morte delle arterie. Così, livelli più alti di colesterolo affamano la mente e il corpo, e portano semplicemente a ictus poiché il cervello è affamato di ossigeno, che è obsoleto in larga misura e può portare all'infarto del miocardio. Per

determinare

livello di colesterolo aggiungete cento alla vostra età attuale. Il tuo medico può anche dirti il livello del tuo colesterolo.

Le lipoproteine sono una sostanza nel corpo che trasporta il colesterolo. Se le lipoproteine sono colpite, sorgono problemi cardiovascolari, comprese le malattie. Le sacche di grasso si formano quando le VLDL o "lipoproteine a densità molto bassa" trasferiscono dal fegato una sostanza conosciuta come TRIGLICERIDI. Generalmente, quando una persona mangia troppi dolci, cibi grassi, o consuma troppo alcol, le lipoproteine sono influenzate negativamente. Quindi, le labbra devono soddisfare un livello richiesto per mantenere una buona salute. I livelli HDL di lipoproteine sono essenziali per il mantenimento della salute, poiché il livello di lipoproteine ad alta densità elimina i residui superflui di colesterolo, ripulendolo dai tessuti e rimandando i resti al fegato dove viene poi secreto.

Ora, se vi state ancora chiedendo cosa il colesterolo e il grasso hanno a che fare con l'esercizio e il fitness, considerate che i requisiti del corpo sono una richiesta per rimanere in forma e in salute.

L'insulina gioca anche un ruolo nel fitness e nell'esercizio fisico. Quando una persona fa esercizio e mangia cibi sani, il livello di insulina del corpo rimane costante. Se il corpo manca di alcuni nutrienti o ha livelli più alti di particolari nutrienti, come il colesterolo e il grasso, anche l'insulina del corpo ne risente. Pertanto, imparare di cosa ha bisogno il tuo corpo, cosa ospita il tuo corpo e quali esercizi sono migliori per il tuo corpo è essenziale per raggiungere la forma fisica e la salute.

Il corpo umano non è mai facile da capire. Eppure, se impariamo a capire il nostro corpo individuale, abbiamo la possibilità di imparare ciò che è giusto per noi, così come imparare come rimanere sani facendo esercizio e mangiando bene.

Mantenuto la forma fisica e mantenuto la salute

Mantenere il fitness durante l'esercizio fisico può aiutare con preoccupazioni come:

Anti-invecchiamento, perdita di peso, ossa, cervello e altri problemi che affrontiamo ogni giorno... Per esempio, anche il tuo cervello ha bisogno di cibo. Se metti zucchero e amidi nel tuo corpo, stai alimentando il tuo cervello. Allo stesso modo, se stai mettendo nel tuo corpo un uso eccessivo di grassi, calorie, colesterolo, carboidrati, o sostanze nocive, prodotti chimici, alimenti e così via, il tuo cervello ne risente... Se il tuo cervello non funziona bene, allora anche il tuo corpo sarà al di sotto delle tue aspettative.

Se non si fa esercizio e non si mangia sano, allora si può soffrire di deterioramento delle ossa, malattie mentali, squilibri chimici, invecchiamento, diabete e tanti altri problemi di salute che possono portare gradualmente alla morte. La salute e la forma fisica sono più serie di quanto molti si rendano conto. Se non siete preoccupati per la vostra salute o fitness, allora questo è l'articolo sbagliato da leggere; ma io non sono una di quelle persone che prendono la mia salute e fitness alla leggera. Non esco e non mi sforzo troppo, ma includo qualche tipo di attività nel mio programma quotidiano. Per aiutarvi a vedere l'importanza del fitness e della salute, ho intenzione di abbattere alcuni problemi medici in modo da poter vedere dove la negligenza può portare.

Le statistiche hanno dimostrato che una delle cause diffuse di morte è legata all'"insufficienza cardiaca dell'anoressia", e la causa diffusa di morte per la "rottura nell'area intestinale oltre all'insufficienza termica", è la bulimia. Ho sopportato entrambi questi disturbi alimentari, e mi stupisco di non soffrire di più problemi di quelli che ho ora.
Quando non mangiamo bene, anche forzando l'anoressia e la bulimia sul nostro corpo, le nostre parti interne ed esterne del corpo ne soffrono. Non posso sottolineare abbastanza quanto sia importante per gli individui mangiare sano. Se credete che non mangiare per giorni possa aiutarvi a perdere peso, allora siete fuori strada. Certo, potreste ridurre il vostro peso, ma state uccidendo il vostro corpo e il vostro cervello.

La maggior parte delle persone non sa che mangiare tre pasti al giorno con moderazione può aiutarle a mantenere il peso, oltre che a perdere peso. Mangiare bene fa parte del tuo piano di salute e fitness, e se non sai cosa dovresti fare, Internet, la biblioteca, gli specialisti e altre informazioni sono disponibili per aiutarti a imparare. La

maggior parte delle informazioni è

gratis, quindi non ci sono scuse per cui non state mangiando bene, tranne che siete disinformati o semplicemente non vi interessa.

Le ossa sono una parte del nostro corpo interno che ci permette di camminare, correre, sedere, stare in piedi, sollevare e così via. Quando le nostre ossa sono trascurate perché non facciamo esercizio, allora le nostre ossa sono soggette a deterioramento, rotture, fratture e così via. Se invece ci prendiamo cura del nostro corpo, allora le nostre ossa risponderanno di conseguenza e camminare, correre, sollevare, stare in piedi non sarà un lavoro di routine, ma piuttosto un compito piacevole.

Il cervello: La maggior parte delle persone si chiede cosa ha a che fare il cervello con il nostro corpo. Beh, la risposta rapida a questa domanda è che il cervello è il nucleo del nostro corpo. Il cervello ha tutti i nostri neuroni, cellule e altri componenti che fanno funzionare il corpo. Se il vostro cervello non riceve nutrimento adeguato, esercizio e così via, allora il vostro corpo ne soffrirà. Se fai una passeggiata, per esempio, il tuo cervello sta registrando queste informazioni. Simile a un computer, il nostro cervello prende tutti i dati, le attività, l'hardware e così via e li mette nella sua giusta prospettiva. Se il vostro cervello è addestrato a un momento in cui ci si aspetta che camminiate come parte della vostra forma fisica e della vostra salute, allora il vostro cervello vi farà scattare quando è il momento di camminare. D'altra parte, se sei un couch potato, allora il tuo cervello non ha dati da inviare, e quindi ti siederai su un divano per ore, senza attività, a parte le comuni preoccupazioni e lo stress. Proprio così, se non fai esercizio fisico le tue possibilità di stress e preoccupazioni aumentano.

Quindi, mettete il corpo e la mente al lavoro e iniziate la vostra routine di esercizio ora per preservare la vostra salute.

Esercizio per le articolazioni che previene l'artrite

L'artrite è un'infiammazione delle "articolazioni" e colpisce milioni di persone ogni anno. Il motivo per cui l'artrite spesso colpisce il corpo è perché non si fanno gli esercizi adeguati necessari per mantenere un livello di forma fisica. Man mano che

invecchiamo, le probabilità di artrite possono aumentare, quindi l'esercizio è essenziale per mantenere le nostre articolazioni forti e sane. Molti esercizi possono

beneficiano le articolazioni, ma per la maggior parte, gli stiramenti sono ottimi per eliminare il dolore e rafforzare le articolazioni.

Andare in bicicletta è un ottimo esercizio che può rafforzare le articolazioni. Camminare, fare jogging, ballare e altri esercizi che portano peso generalmente rafforzano le ossa, ma il ciclismo è "delicato sulle articolazioni", il che lo rende facile per tutti i gruppi di età. Lo stretching è una delle migliori fonti di esercizi per 'rafforzare' le 'articolazioni'. Gli esercizi di stretching ci mantengono flessibili e riducono il dolore del corpo. Gli esercizi di stretching ci forniscono i migliori risultati quando facciamo stretching ogni giorno.

Un esempio di un ottimo esercizio di stretching è sdraiarsi sulla schiena in una zona comoda, con le gambe distese in lunghezza e le braccia sopra la testa distese in lunghezza. Tieni questa posizione per qualche minuto e rilassati. Ripetete l'esercizio finché non sentite che il dolore del vostro corpo diminuisce. Fare questo tipo di esercizio due o tre volte al giorno può ridurre il dolore del corpo.

Gli esercizi di stretching statico spesso si concentrano per sostenere la zona del petto del corpo. La procedura dell'esercizio ci richiede di stare in una posizione dritta con i nostri "piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle". Le ginocchia dovrebbero essere leggermente piegate, mentre le nostre braccia sono distese "al lato parallelo e i palmi delle mani rivolti in avanti". Una volta in posizione, allungare le braccia il più indietro possibile. Per allungare i bicipiti stare in posizione con i "piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle". Tenere le ginocchia leggermente piegate, "tenere" le "braccia fuori di lato parallele" al pavimento, e affrontare i palmi delle mani in avanti. Iniziare a "ruotare le mani", con i palmi delle mani rivolti verso "la parte posteriore", allungando le "braccia indietro". Gli stiramenti della parte superiore della schiena richiedono di stare in posizione con i piedi ad una leggera distanza l'uno dall'altro 'rispetto alla larghezza delle spalle, mentre le ginocchia sono leggermente piegate. Intrecciare le dita e poi 'spingere le mani il più lontano da' la zona del petto 'come possibile. Permettere alla zona della 'parte superiore della schiena' di rilassarsi mentre si è in posizione. Per allungare le spalle stare in posizione con i 'piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle'. Con le ginocchia leggermente

piegate prendiamo il nostro braccio destro e lo posizioniamo attraverso la zona del petto, mantenendo il braccio in una "posizione parallela che punta verso il pavimento".

Con il braccio sinistro esteso verso l'alto, usate l'avambraccio sinistro per avvicinare il braccio destro all' area del petto. Ripetere la procedura su ogni braccio. Per allungare la zona delle spalle e i bicipiti, stare in posizione con i "piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle. Piegare leggermente le ginocchia e posizionare "entrambe le mani sopra" la "testa". Far scorrere entrambe le mani in discesa, raggiungendo il centro della zona della colonna vertebrale. Ripetere finché non si sente che il corpo si rilassa. I piegamenti laterali sono ottimi per rafforzare le ossa. Per iniziare state in posizione con i "piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle", mantenendo le ginocchia leggermente piegate mentre appoggiate le mani sui fianchi; piegate lentamente il corpo da un lato, poi di nuovo in posizione verso l'alto, e procedete dall'altro lato. Assicuratevi di non piegare il corpo in avanti o all'indietro per ottenere i migliori risultati. Per allungare lo stomaco e la parte inferiore della schiena, appoggiate il corpo sul pavimento. Una volta in posizione, sollevate il corpo dal pavimento, sostenendo il corpo solo con le dita dei piedi e gli avambracci. Assicuratevi che i gomiti tocchino il pavimento e puntino "direttamente sotto" le "spalle". "Gli avambracci e le mani dovrebbero essere appoggiati sul pavimento, puntando dritti in avanti. Tieni le dita dei piedi e i piedi alla larghezza delle spalle, mentre tieni la testa in linea con la colonna vertebrale. Dopo che ti sei posizionato, "contrai" i muscoli del sedere e mantieni il contratto per circa "dieci secondi".

Poi, "solleverete" il "braccio destro" dal pavimento, e "raddrizzerete" il braccio puntandolo verso il soffitto sopra la testa, e lo terrete per "10 secondi". Dopo che siete tornati alla vostra posizione "ripetete" la procedura "con il braccio sinistro" e poi tornate alla vostra posizione, sollevando la "gamba destra" dal pavimento mentre la tenete per 10 secondi. È importante mantenere la schiena in una posizione dritta. Si dice che gli esercizi di stretching siano una delle grandi fonti di rafforzamento delle articolazioni.

Capitolo 7: Promuovere la salute

Alcuni degli spot pubblicitari sostengono che gli integratori possono aiutare a costruire ossa forti, sostenendo la salute. Il fatto è che la maggior parte degli integratori, recentemente è stato trovato per non avere la metà degli ingredienti che sostiene di avere. Così, gli integratori sono semplicemente una pillola con un prezzo nella maggior parte dei casi. L'unico modo per costruire ossa forti e rimanere in salute è applicare il fitness e l'esercizio alla vostra vita. Le pubblicità che si vedono spesso sono fette che tirano la lana sugli occhi, ingannandovi nel credere che non avete bisogno di fare esercizi o di aderire a una dieta. Se hai un sistema di dieta che funziona con il tuo corpo individuale e un programma di esercizi che costruisce le ossa, le pillole non sono necessarie.

Per sentirsi decentemente e rimanere in salute le ossa hanno bisogno di motivazione, supporto del corpo, mentre ci si allena quotidianamente. Il corpo è una parte fondamentale di cui vogliamo prenderci cura alla massima attitudine.

Il sistema respiratorio e i polmoni forniscono l'ossigeno di cui il corpo ha bisogno per respirare normalmente. Le ossa sono indispensabili per sostenere i polmoni e l'apparato respiratorio. Se l'esercizio fisico non esiste, il corpo si deteriora gradualmente. Inoltre, se non si fa esercizio per rafforzare le ossa, l'intensità dell'ossigeno è pretestuosa. Di conseguenza, l'aerobica è una delle scelte migliori, poiché influenza e promuove l'ossigeno. Infatti, l'espressione aerobica deriva da ossigeno.

Molti tipi di esercizi aumentano il livello di ossigeno del corpo e rafforzano le ossa, ma la risposta migliore è considerare il tipo di corpo per scoprire quale esercizio e piano di dieta è giusto per te. Se vuoi aumentare di peso, i muscoli e le ossa hanno ancora bisogno di essere rinforzati, quindi di conseguenza metti in pratica esercizi che lavorano per sviluppare i muscoli. Il corpo è disponibile in molte forme, dimensioni e forme, nonostante la forma, la forma e la dimensione che hai, l'esercizio è centrale per mantenere le ossa robuste e in buona forma fisica.

L'esercizio fisico promuove quindi la salute e la forma fisica. Ora si chiede come il fitness si lega alle ossa. Gli esercizi sono indispensabili, poiché promuovono la salute e le ossa forti.

L'esercizio fisico fa sentire bene il corpo, mentre diminuisce la progressione dell'invecchiamento. L'esercizio aiuta le persone ad aumentare di peso, a perdere peso, a migliorare la salute, a ridurre il rischio di malattie e a sostenere la mente affinché funzioni in modo appropriato. Alcune persone vogliono aumentare di peso, ma l'esercizio è ancora centrale. Quando il corpo viene trascurato, ha un effetto sulle cellule, le ossa, i tessuti, la mente e i muscoli. È vitale quindi pianificare l'esercizio fisico e i piani di dieta con cui ci si può attaccare.

Per iniziare gli esercizi è importante fare le cose con calma all'inizio. Pertanto, lavorare il corpo fino a 30 minuti di esercizio ricettivo è un inizio. Un certo numero di esercizi migliori che lavorano per rafforzare le ossa sono gli allenamenti con i pesi. L'esercizio con i pesi comprende i movimenti giusti per bruciare i grassi, aumentare le ossa e le capacità di ossigeno, e così via. Alcuni dei movimenti portanti includono: jogging, tennis, sollevamento pesi, salire le scale, camminare, ballare, fare escursioni e così via.

Se sei pesante, allora potresti voler iniziare una routine di allenamento iniziando con una camminata quotidiana. Inizierete a perdere peso.

Gli allenamenti concentrati possono avvantaggiare il corpo ad un livello molto più profondo. Per costruire le ossa e i muscoli, lavorare fino all'aerobica e ai pesi è ottimo. Quando si espone costantemente il corpo alla salute, una volta che si entra in una pratica, si vuole aumentare la potenza degli allenamenti.

Le ossa sono una parte fondamentale del corpo. Le ossa ci aiutano a sederci, stare in piedi, correre, saltare, andare in bicicletta e così via. Se le ossa sono interrotte o indebolite a causa della mancanza di esercizio, le ossa possono rompersi, fratturarsi, saltare, diventare soggette a malattie e così via. Le malattie includono insufficienze cardiache, ictus e così via.

Con questo in mente, se vi state ancora chiedendo perché rafforzare le ossa, probabilmente non vedete la necessità di un esercizio fisico che vi mette ad un alto rischio di malattia e sofferenza. È importante aderire al fitness e all'esercizio fisico per

rimanere in salute.

Trovare il peso

Perdere peso porta le persone a credere che mettersi a dieta per perdere peso sia la scelta definitiva; tuttavia molti non sanno che l'esercizio fisico è necessario per sostenere i bisogni del loro corpo. Se ti metti a dieta per perdere peso, non stai costruendo muscoli, non stai bruciando grassi e non stai migliorando le capacità funzionali del tuo cervello. In quale momento si esercita si sta alimentando il cervello, che a sua volta elabora per il corpo. Il dottor George Johnson dell'Università di Washington sottolinea una certa confusione che viene fatta spesso quando le persone stanno tentando di perdere peso, che ho trovato interessante. Il mercato pullula di consigli per la dieta, aiuti e piani per aiutare le persone a togliere qualche chilo. Mi sono spesso interrogato sui piani, dato che ogni servizio di dieta ha la propria idea di quali pasti una persona dovrebbe mangiare per perdere peso.

Così, il dottor George Johnson dice: "L'errore fondamentale della dieta Atkins, della dieta Zona e di tutte le diete di moda è l'idea che in qualche modo le calorie dei carboidrati siano diverse dalle calorie dei grassi e delle proteine". Il metabolismo del corpo diminuisce quando una persona perde peso e aumenta quando una persona guadagna peso. Pertanto, il problema è il metabolismo piuttosto che le calorie e i grassi. Quando una persona mangia cibo che è orientato a ridurre calorie e grassi, rallenta il metabolismo, quindi la persona dovrebbe anche esercitare per perdere peso, costruire il metabolismo, bruciare calorie e grassi. Quando includete l'esercizio nel vostro piano di dieta, il vostro corpo avrà bisogno di tempo per adattarsi. Pertanto, quando iniziate l'esercizio è importante che comprendiate il vostro corpo e i suoi limiti.

Il miglior piano che ho trovato è quello di allenarsi lentamente all'inizio. Assicurati di fare esercizi di stretching per regolare i tuoi muscoli prima di lanciarti in un allenamento produttivo. Chi è a dieta dovrebbe iniziare gradualmente e poi costruire fino a un produttivo allenamento di tutto il corpo. Allenarsi tre volte a settimana è la migliore soluzione possibile per perdere peso. L'esercizio dovrebbe includere l'aerobica (camminare, fare jogging, ecc.). Aerobico significa "con ossigeno", e l'esercizio fa lavorare "il sistema cardiovascolare", che "comprende cuore, polmoni e vasi sanguigni".

L'aerobica aumenta il vostro livello di ossigeno; allo stesso tempo, implica l'uso di grandi muscoli, che a sua volta "migliora il vostro livello di fitness". Dopo che vi siete abituati a lavorare

fuori diventa più facile e ci si sente meglio. Scoprirete le vostre differenze di peso in poche settimane. Il sollevamento pesi d'altra parte lavora per costruire la massa muscolare, mentre si perde il grasso.

I pesi sono fantastici, ma devi essere consapevole che se non continui ad allenarti con i pesi una volta che hai iniziato, il tuo corpo si sfalda e si deteriora, man mano che invecchi. Se stai solo cercando di perdere pesi, è consigliabile combinare un leggero sollevamento pesi con l'aerobica almeno tre volte a settimana. Quando cominci, dovresti allenarti quindici minuti per set, e gradualmente lavorare fino a un allenamento completo, che di solito dura 30 minuti o più, dipende da te e dal tuo corpo. Ora puoi considerare la dieta. Se stai facendo aerobica e sollevamento pesi, dovresti imparare quali pasti nutrienti potrebbero aiutarti nel tuo programma di perdita di peso.

Il tè verde è una fonte eccellente per quelli di noi che vogliono perdere peso. Il tè verde combinato con la caffeina è dimostrato dagli esperti medici che aiuta a ridurre le calorie. Non solo vi aiuterà a perdere peso, ma ridurrà anche i rischi di cancro, artrite e altri problemi di salute. Si dovrebbe anche evitare di consumare carni rosse o mangiare troppa carne. Se vi piace la carne, allora dovreste mettere da parte un giorno in cui non la mangerete.

Inoltre, potresti aggiungere il pesce alla tua dieta, così come altri prodotti sani che ti porteranno benefici e ti aiuteranno nel tuo piano di dieta. L'hamburger è apprezzato dalla maggior parte delle persone, ma l'hamburger può causare un aumento di peso. Evitare i pasti che sono cotti nel grasso allora è un'altra soluzione per perdere peso. Tagliare il grasso della carne e cuocerla alla griglia, bollirla o cuocerla in acqua sopra la stufa può ridurre l'apporto di calorie e grassi. Chi è a dieta dovrebbe essere consapevole che la colazione è il pasto più importante della giornata. Bagel, toast, o una colazione leggera è sempre buona, e non influenzerà la vostra dieta se mangiate con moderazione.

Il ruolo degli ormoni - steroidi

Alcuni di noi non sanno come gli ormoni e gli steroidi giocano un ruolo nella salute fisica e nella forma fisica. Alcuni di noi credono che gli ormoni siano uno strumento negativo che Dio ci ha fornito,

e quando gli ormoni agiscono, altri ne raccolgono i risultati. Il fatto è che gli ormoni sono essenziali per la salute fisica, mentre gli steroidi sono anche essenziali, gli steroidi possono diventare pericolosi. Ormoni e steroidi possono essere mantenuti dagli alimenti che mangiamo.

Mentre il corpo produce un certo grado di steroidi propri, gli steroidi sono pericolosi da digerire. Molti body builder usano gli steroidi per pompare i muscoli.

La chiave del successo è che gli ormoni e gli steroidi devono rimanere ad un livello stabile. Ci sono un paio di modi per dire se i tuoi ormoni non sono ad un livello normale. Inoltre, parleremo principalmente di ormoni, poiché gli steroidi sono una necessità, ma una cosa che dovremmo mettere in secondo piano per un momento. Se siete in sovrappeso, allora i vostri ormoni sono sbilanciati. D'altra parte, se sei sottopeso, i tuoi ormoni possono essere fuori equilibrio. Se vuoi ottenere un livello ormonale bilanciato, dovresti mangiare cibi che includono carboidrati, proteine e grassi, ma non esagerare.

I carboidrati dovrebbero essere consumati poiché "stimolano l'insulina", mentre "le proteine influenzano l'ormone glucagone". Il grasso influenza gli Eicosanoidi, che sono una forma di ormoni prodotti nel corpo. L'insulina è simile agli ormoni, nel senso che se l'insulina è alta o bassa, il corpo ne risente negativamente. L'insulina è l'"ormone dello stoccaggio" che informa il corpo quando i nutrienti stanno entrando. Se il tuo livello di insulina è insufficiente, le tue cellule muoiono di fame, mentre se il tuo livello di insulina è più alto del normale, può aumentare il peso e il processo di invecchiamento. Ecco perché dovresti evitare di mangiare troppi carboidrati, ma allo stesso tempo, assicurati di consumarne abbastanza per mantenerti in salute. Puoi anche consumare troppe calorie. Le calorie, se consumate in eccesso, "aumentano i livelli di insulina".

Così, l'insulina determina il peso così come altri fattori. Pertanto, se si sta esercitando per perdere peso, è importante capire cosa richiede il corpo per mantenersi a galla.

Le calorie producono insulina, ma se non c'è un posto dove l'insulina può immagazzinare le calorie, queste vengono presto trasformate in "grasso" e infine "inviate" ai "fianchi, allo stomaco o ad altre aree problematiche per essere immagazzinate". Il diabete inizia quando una persona consuma troppo di un nutriente. (Ci sono altri fattori che contribuiscono al diabete, ma quando il passaggio dell'insulina è bloccato, il diabete è un rischio) Quando l'insulina nel corpo non può immagazzinare il cibo, e lo invia al grasso, allora l'insulina è bloccata e blocca "il rilascio di qualsiasi grasso corporeo immagazzinato per l'energia." Ora, se volete sapere perché non riuscite a perdere peso, ecco la vostra risposta. Ora, se stai consumando proteine con moderazione, allora stai creando una fonte che stimola "il rilascio di Glucagoni". Glucagoni è un ormone proteico che produce da isolotti di Langerhans, e promuove allo stesso tempo l'aumento della sostanza zuccherina del sangue; aumentando il tasso di ripartizione del glicogeno nel fegato; che se il corpo ha nutrienti impropri, allora il tuo corpo è in grandi guai. Se il livello di Glucagoni non è stabile, non solo soffrirai di stanchezza, ma ti sentirai anche costantemente affamato.

L'insulina lavora quindi con i glucagoni agendo come un equilibrio, e quando "un ormone sale, e poi l'altro ormone scende". Combinare carboidrati con proteine con moderazione può aiutare a mantenere un livello stabile di Glucagoni. Mentre il grasso non ha legami con l'insulina in un modo, ha un legame in altri modi.

Salire le scale verso il fitness deve includere i nutrienti adeguati per rimanere in salute, ma l'esercizio fisico ancora una volta è la combinazione definitiva che si mescola con la dieta che deve essere inclusa in qualsiasi piano perché funzioni. Per maggiori informazioni visitate la rete dove è disponibile per voi una grande quantità di informazioni su Fitness ed Esercizio, compresi gli strumenti che vi aiuteranno a decidere quali esercizi e diete sono giusti per voi.

Ridurre lo stress

Ridurre lo stress con il fitness e l'esercizio fisico: Lo stress è legato alla mancanza di attività di fitness ed esercizio. Quando una persona evita il fitness e l'esercizio fisico, il

cervello ne risente, e lo stress è di solito il risultato.

Risate, fitness ed esercizio fisico: Sapevi che le statistiche dimostrano che le persone che si prendono cura di se stesse ridono di più di quelle che non si prendono cura della loro salute e del loro corpo?

Evitare la carne come parte della dieta: Evitare la carne come parte della tua dieta può aiutarti a ridurre il grasso corporeo, il colesterolo e molto altro, secondo alcuni esperti. Tuttavia, il corpo richiede colesterolo, carboidrati, proteine, grassi e altri elementi per mantenere una buona salute. Prima di decidere una dieta assicurati di capire cosa richiede il tuo corpo prima di aderire a qualsiasi dieta.

Sonno, salute e fitness: Le statistiche hanno dimostrato che le persone che perdono il sonno ne risentono, anche se fanno esercizio, mangiano bene e prendono vitamine. Quindi, il sonno è essenziale per ridurre lo stress, sia che si faccia esercizio fisico e si sia a dieta o meno. Se il corpo non riceve la quantità di sonno di cui ha bisogno, allora il corpo mostrerà segni di sofferenza. Nuovi studi affermano che la persona media può avere bisogno di dieci ore di sonno; tuttavia, nel corso dei miei anni ho imparato che il corpo è calcolato dalla persona. Il tuo corpo ti farà sapere di cosa ha bisogno, e il tuo corpo sa di cosa ha bisogno più di qualsiasi altra persona al mondo.

I pesi come fonte di allenamento: Molte persone non sanno che quando iniziano l'allenamento con i pesi, devono continuare, altrimenti il corpo è a rischio. È un fatto che se il corpo inizia una routine e si ferma o si ferma e va cambiamenti del corpo si verificheranno. In quale momento si inizia l'esercizio il corpo richiede una routine stabile in corso, altrimenti, si può iniziare a guadagnare e ridurre il peso, o mostrare altri sintomi di negligenza.

Il fatto è che tutti noi abbiamo bisogno di persistenza per sopravvivere. Se noi come persone non abbiamo obiettivi, piani, programmi e altre necessità per andare avanti, probabilmente sbanderemo lungo il percorso della vita. Il corpo funziona come noi. In altre parole, mettete il vostro corpo su un programma e rispettatelo, altrimenti non incolpate il vostro corpo quando vi accadono cose brutte.

I piani di dieta sono essenziali per imparare quali piani funzionano meglio per il tuo corpo. Di nuovo, il corpo vi farà sapere di cosa ha bisogno. Il tuo medico può darti qualche consiglio, ma in generale il TUO corpo è quello che ti farà sapere esattamente di cosa ha bisogno. Ascolta il tuo corpo parlare in modo da sapere in che direzione andare.

Se hai il diabete, o soffri di altre condizioni mediche correlate, sai che il tuo corpo ti porterà a problemi se digerisci molti dolci.

Lo stress e i fattori di stress fanno parte della vita. Tutti abbiamo a che fare con lo stress e i fattori di stress, ma sta a noi ridurre i fattori di stress che portano allo stress. Il corpo e la mente, infatti, vi forniscono dei segnali di avvertimento. Se non riuscite ad ascoltare quei suoni, non saprete mai di cosa hanno bisogno il vostro corpo e la vostra mente per sentirsi in forma.

Il mercato ci parla di vari tipi di esercizi. Abbiamo il Wall Slide, Dance Aerobics, Boogie Aerobics, Striptease Aerobics, e così via. Oggi abbiamo l'allenamento con i pesi, le arti marziali e altri tipi di esercizi. Tutti gli esercizi, secondo alcuni, riducono lo stress, ma il fatto è che se state facendo gli esercizi sbagliati aggiungerete stress al vostro corpo. Mentre tutti gli esercizi offrono qualcosa a tutti noi, non tutti gli esercizi offrono ciò di cui abbiamo bisogno individualmente. Nel momento in cui prendete in considerazione gli esercizi assicuratevi di ascoltare il vostro corpo, poiché vi guiderà sulla strada per capire cosa è giusto per voi e per il vostro corpo. Se state iniziando gli esercizi assicuratevi di imparare quale dieta è una scelta migliore per il vostro corpo. Avrete bisogno di mantenere la persistenza nella dieta e nell'esercizio una volta che si inizia, altrimenti i fatti elencati in questo articolo si riveleranno veri nel tempo.

Nessun sostituto

Negli ultimi giorni, una quantità insolitamente grande di pubblicità fette hanno promosso farmaci per la perdita di peso in TV. Si vantano di cose come "perdere peso mentre si dorme" o "perdere peso senza esercizio". Come se ci fosse qualche pillola magica da

qualche parte che potrebbe convertirti in Vanna White o Charles Atlas mentre dormi.

Non solo questa nozione è ridicola, ma come qualsiasi professionista medico vi dirà, qualsiasi pillola o farmaco che prendete avrà alcuni effetti collaterali che potrebbero essere potenzialmente pericolosi. Come al solito, si dovrebbe sempre consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi nuovo farmaco o routine di esercizio. Tuttavia, non c'è nessun sostituto per il fitness e l'esercizio.

La forma fisica inizia con una buona dieta, che include molta frutta, verdura e fibre sotto forma di grano intero o crusca. Avevo sempre creduto che una buona dieta fosse importante per molte ragioni, ma come la maggior parte delle persone, anch'io non ne ero consapevole. Questo fino a quando ho visto la foto di un buon amico che non ho riconosciuto. Per come lo conoscevo io, era un uomo in forma di 155 libbre, pieno di energia e fiducia. Non sapevo che aveva uno scheletro grasso nell'armadio. Mi ha mostrato una sua foto della patente scattata appena quattro anni prima, che pesava ben 260 libbre.

Il mio amico cominciò a raccontarmi come aveva fatto la sua trasformazione. Come ha iniziato a guardare la sua dieta e a fare esercizi a casa, andando in bicicletta, tirando su, sedendosi e sollevando pesi. Tutto questo lo fece scendere a 190 libbre. In qualche modo, non riusciva a far scendere il suo peso più in basso. Questo fino a quando non lesse questo articolo in una rivista di salute che affermava come il corpo umano non può scomporre lo zucchero che è stato sbiancato o fiorito. Sembra che il corpo non riconosca la molecola dopo che è stata sbiancata, quindi la immagazzina semplicemente come grasso.

Ha iniziato eliminando tutte le forme di zucchero bianco. Naturalmente, le bibite gassate e le suite di tutti i tipi erano ridotte al minimo. Cominciò anche a usare pasta, pane e serie integrali. Mi ha assicurato che è bastato un mese per perdere altri 30 chili. Ho pensato che questa fosse una buona informazione da avere se si voleva perdere solo un po' di peso.

Anche l'esercizio fisico ha giocato un ruolo importante nella sua perdita di peso, naturalmente. Molti esercizi possono essere fatti a casa per gli appassionati più

accanto! Tuttavia, se sei solo un uomo medio, come me. Stai cercando modi meno faticosi per metterti in forma. Come lunghe passeggiate sulla spiaggia per appiattire la pancia. In alternativa, qualche lavoro in cortile per rafforzare la schiena e le gambe. Inoltre, per l'allenamento cardiovascolare, prova un po' di flag football con i bambini. È uno spasso. La pallavolo è un altro buon modo per ottenere sia l'allenamento cardiovascolare

e lavorare gli addominali. Qualsiasi esercizio sulla sabbia appiattirà la tua pancia. Tuttavia, se vuoi vedere dei risultati in fretta, ti suggerisco di praticare lo sci di fondo. Combina l'allenamento cardiovascolare del jogging con la costruzione della forza di uno scalatore. Attenzione, è duro ma gratificante.

Alcuni benefici che derivano dal fitness e dall'esercizio fisico non sono ovvi, ma sono comunque degni di nota. Benefici come: fissare degli obiettivi e raggiungerli, costruire la fiducia non solo nel raggiungere i vostri obiettivi, ma anche nel rimanere con il vostro piano di gioco. All'inizio fissate piccoli obiettivi. Ad esempio, perdere cinque chili nel primo mese e, man mano che si raggiungono gli obiettivi più piccoli, si può puntare su quelli più grandi per i mesi successivi. In entrambi i casi, la persona nello specchio diventerà sempre più bella man mano che si procede. Scoprirete che i bambini non vi consumano così velocemente e che aiutarli con i loro sport della Little League improvvisamente non è più un inconveniente. Sì, anche i benefici psicologici sono lì, in attesa di essere scoperti. Inoltre, quando è tutto detto e fatto, scommetto che non vorrete scambiare il vostro nuovo corpo con quello vecchio.

Ho scoperto che non tutti devono allenarsi al Gold's GYM e sembrare un dio greco. Dobbiamo semplicemente vivere in modo sano ed essere felici. Inoltre, sembra più facile essere felici se si vive in modo sano.

Superare la perdita di sonno

Sapevi che molte persone soffrono di perdita di sonno? Il sonno è essenziale, non solo per riposare bene, ma per funzionare correttamente nella nostra vita quotidiana. Spesso ci sforziamo troppo negli orari quotidiani e nel lavoro, il che aumenta il livello di stress, rendendoci difficile dormire la notte. Quando non dormiamo bene, questo può portare o addirittura essere il risultato di disturbi cronici del sonno, insonnia o altri problemi medici.

Alcune persone trovano che leggere di notte sia rilassante, mentre altre sostengono che guardare la televisione a letto è un vantaggio per addormentarsi di notte. La musica

rilassante è anche consigliata quando una persona

ha problemi di sonno. Il problema, però, è che le sue incongruenze nel sonno non se ne vanno, perché non ci sono risorse per far funzionare bene il corpo.

La mancanza di esercizio fisico e il consumo di cibi non sani sono fonti provate che causano problemi di sonno, compresi i disturbi del sonno. Lavorare troppo non è una buona idea. Quando si lavora troppo, si sta solo creando stress nella propria vita. Mi rendo conto che la vita è difficile a volte, e a volte dobbiamo fare più del necessario, ma abbiamo comunque bisogno di un equilibrio per funzionare correttamente.

Poche persone credono che quando hanno un lavoro che include attività fisiche, sia una fonte di esercizio. Il fatto è che, nella maggior parte dei casi, non lo è. Anche se hai un lavoro nell'industria del cemento o delle costruzioni, si tratta di un lavoro duro, ma se non fai esercizio e non mangi bene, questo potrebbe influenzare le tue abitudini di sonno, così come la tua salute.

Alcuni di noi hanno bisogno di dormire meno di altri individui, ma per la maggior parte, tutti abbiamo bisogno di almeno 7 o 8 ore di sonno per funzionare correttamente. Quando non dormiamo abbastanza, questo ci colpisce sia mentalmente che fisicamente. La mancanza di sonno influisce sulla nostra capacità di stare attenti e di elaborare le informazioni. Può anche causarci attacchi di perdita di memoria. Inoltre, non è saggio lavorare quando si è stanchi. Se si posa il calcestruzzo o si lavora con attrezzature pesanti, ci si mette a rischio e forse si mettono a rischio anche gli altri. La depressione può derivare dal fatto di non riposare adeguatamente. Può portare a comportamenti violenti o ad altri comportamenti che non riguardano solo te, ma anche gli altri.

Quando si dorme abbastanza, ci si sente freschi e motivati. Se devi consumare caffeina per rimanere sveglio, stai solo danneggiando ulteriormente il tuo corpo. Pertanto, per iniziare a dormire bene, è necessario deviare un piano, fissare degli obiettivi e lavorare sodo per raggiungerli, riducendo le ore di lavoro, aumentando le attività fisiche e trovando una dieta che funzioni per voi e il vostro corpo.

La caffeina (se consumata con costanza) non è un metodo per prendere sonno, e nemmeno un metodo per prendersi cura del proprio corpo. Una dieta ben pianificata consiste in un'alimentazione

produce, liquidi e così via. È importante che tu includa frutta e verdura nella tua dieta, in modo da ottenere le vitamine adeguate di cui il tuo corpo ha bisogno. Una volta che avete trovato una grande dieta che porta benefici a voi e al vostro corpo, avrete bisogno di pianificare un programma in cui potrete allenarvi ogni giorno. Anche se è solo per 10 minuti, almeno è un inizio. Dopo circa una settimana di dieta ed esercizio fisico, inizierai a notare i risultati.

I risultati all'inizio possono essere minori, ma alla fine, vedrai i risultati finali e ti ringrazierai per aver preso il consiglio di fare esercizio e dieta. Potrebbe essere saggio includere un regime di vitamine multiple nel tuo piano. Inoltre, se consumate alcolici, potreste voler ridurre il consumo, poiché anch'esso può portare a disturbi del sonno.

La fase REM del sonno è influenzata quando si consuma alcol, e non si ottiene il giusto riposo che si avrebbe se non si stesse bevendo. L'alcol colpisce anche il fegato e il corpo. Se si consuma molto alcol, in alcuni casi provoca un aumento di peso. Mentre ci sono molte ragioni per cui il sonno diventa un problema, soprattutto quando non ci si prende cura di se stessi, non ci si può aspettare che il corpo e la mente funzionino correttamente .

Conclusione

I carboidrati sono uno dei nutrienti necessari nella dieta, per non parlare delle proteine e dei grassi. Minimizzare le sostanze nutritive è la chiave, e allo stesso tempo MASSIMIZZARE il piano che si sceglie come dieta. L'obiettivo è abbinare la dieta al tuo corpo.

Avere troppo di un nutriente nel corpo, ovviamente richiede una diminuzione del consumo del piano scelto come soluzione di dieta. L'assunzione eccessiva di CARB non è mai salutare e dovrebbe essere ridotta al minimo per ottenere risultati migliori. La disparità tuttavia, i tirocinanti che tentano di costruire la massa richiedono l'assunzione di calorie per raggiungere l'obiettivo desiderato. Non sto dicendo che mangiare più dolci è la risposta; piuttosto includete nella vostra dieta calorie aggiunte, più della media. I dolci vanno bene di tanto in tanto, ma la moderazione è l'ultima opzione in tutto ciò che facciamo nella vita per mantenere, compreso il mantenimento della forma fisica e una vita più sana.

Poche bevande per i benefici della salute possono essere aggiunte al vostro piano, poiché il corpo può ridurre le vitamine fastidiose. È importante stare lontano da sostanze nocive, compresi gli steroidi. Gli steroidi sono estremamente distruttivi, a meno che il medico non prescriva gli steroidi come parte di una soluzione per la guarigione.

È importante che tu visiti il tuo medico prima di iniziare qualsiasi soluzione di dieta, o esercizio per assicurarti che sei sulla strada giusta per il fitness. I medici spesso forniscono consigli utili, che potrebbero condurvi verso il fitness a un ritmo sano, mentre costruite la massa. Il vostro medico generico può consigliarvi su quali vitamine mancano al vostro corpo specifico. Quindi, includere le vitamine è essenziale quando si considera il fitness".

Gli integratori sono falsi. Quindi, fare affidamento sugli integratori per aiutarvi a guadagnare o perdere peso, o per rimanere in forma, non vi porta da nessuna parte, e

infatti potrebbe portare a dei danni, dato che nuove prove affermano che gli integratori sono dannosi. Mantenere il corpo al massimo della forma richiede allenamento e dieta. Quindi, date un'occhiata qui sotto per saperne di più su come iniziare una vita più sana.

Mantenere la forma fisica è imperativo per prendersi cura del corpo. I rapporti ci mandano a fare esercizio, poiché se il corpo non si mantiene in forma le malattie possono distruggere il corpo o terminare la vita. L'invecchiamento è uno dei problemi su cui i rapporti pongono l'accento, poiché se il corpo non riceve la giusta quantità di nutrienti e di esercizio fisico, il corpo si rompe prima nella vita, quindi i processi di invecchiamento iniziano prima.

I problemi di salute, tra cui la morte, i fallimenti cardiaci, gli attacchi di cuore, il diabete, gli ictus, il cancro e altre malattie sono in considerazione quando si pensa alla salute, al fitness, alla dieta e all'esercizio. Il corpo richiede un movimento costante, altrimenti le articolazioni, i muscoli e le ossa vengono colpiti, il che a sua volta colpisce le cellule, i legamenti, i tendini e altre aree interne del corpo. Così, questo porta all'artrite, dolori alla schiena, indolenzimento, e altre esperienze dolorose sostenute dalla mancanza di esercizio e nutrienti che mantengono il corpo forte.

Allora qual è la tua scelta? Hai la possibilità di iniziare ad allenarti ora e di impostare una dieta che funzioni con il tuo corpo per ridurre la sofferenza.

I tipi di esercizi disponibili oggi sono diversi, quindi trovare la giusta routine di esercizi per il tuo corpo è tanto imperativo quanto trovare la migliore dieta per il tuo tipo di corpo. Se ignorate le richieste del vostro corpo, col tempo il vostro corpo vi deluderà. Quindi, assicurarsi che il vostro corpo abbia ciò di cui ha bisogno è essenziale per raggiungere la forma fisica.

Il corpo è un tempio difficile. Tuttavia, ti fa sapere quando qualcosa non va o se ha bisogno di qualcosa per funzionare bene. In altre parole, quando si ha fame lo stomaco fa male, soffre e brontola. Se non si nutre lo stomaco per alcuni giorni, comincia a rendersi conto che non c'è niente a sua disposizione per lavorare bene, e cominciano i problemi straordinari.

L'unica scelta che avete allora è quella di trovare una soluzione adatta al vostro corpo

che vi aiuti a mantenere la forma fisica. Se stai lavorando per costruire la massa, allora cerca di prenderla lentamente all'inizio e di lavorare gradualmente per evitare complicazioni.

In conclusione, vivi e rimani forte ascoltando le richieste del tuo corpo ora, prima che sia troppo tardi.