

ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕС С ГАРАНТИЕЙ РЕЗУЛЬТАТА **В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

Телефон: +7 (931) 28-212-41

Сайт: <http://justdeal.ru/pilates-spb/s1>

Вы можете записаться на занятие пилатес в спб по телефону или оставить заявку на обратный звонок на сайте:

<http://justdeal.ru/pilates-spb/s1>

СОВЕТЫ: КАК ВСЮ ЖИЗНЬ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ И СОХРАНЯТЬ ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ?

Несколько **простых советов**, для того, чтобы всю вашу жизнь оставаться в форме несмотря ни на что.

- **Сон.** Да, да, да! Взрослому человеку нужно спать **8-9 часов в сутки**. Сон — это важнейший фактор, от которого зависит буквально всё: здоровье, иммунитет, вследствие этого самочувствие, внешний вид, эффективность на работе и в семье. *Это доказано учёными!*

- **Питание.** Вы наверняка знаете, что это очень важно также как и сон. Питание- это строительный и энергетический материал для организма. И от того, чем и как вы питаетесь, зависит буквально всё! Старайтесь следить за своим весом, и если вы заметили на весах что поправились на 2 - 4 кг, то не стоит запускать себя, постараться вернуть вес в вашу норму!

Ваш БЖУ должен составлять 40/20/40 в сутки, т.е. 40% белков, 20% жиров и 40% сложных углеводов. Постарайтесь полностью исключить сладкое. Следует ввести в свой рацион больше зелёных овощей, например зелень листья салата, капуста брокколи и др. Периодически принимайте курс витаминов.

- **Регулярные физические нагрузки.** Учёные и врачи рекомендуют ходить спортивным шагом по 5 км в день. Также вам стоит выбрать для себя **2-3 упражнения** и выполнять их 2 раза в день, например, *утром, днём и вечером* или *утром и вечером*. Каждый может выбрать упражнения на свой вкус, которые займут у вас **5-10 минут**. Также попробуйте добавить к этому 2-3 раза в неделю **занятия Пилатесом**, а в остальные дни можно также заниматься другими видами спорта, например: бег, лыжи, коньки, ролики, велосипед, плавание, тренажёрный зал, танцы и т.д. Благодаря этому вы не будете чувствовать однообразие и скуку при занятии спортом, а также вы сможете тренировать разные группы мышц и части тела.