



## Как не забыть о фитнесе во время новогодних каникул?

Больше свободного времени – больше спорта!

Период праздников может стать серьезным испытанием силы воли, даже если вы — самый преданный поклонник фитнеса и активного образа жизни. Иногда так хочется поддаться всеобщей атмосфере отдыха и расслабиться! Но делать этого, если вы дорожите своей фигурой, все-таки не стоит.

Саманта Клейтон, участница Олимпийских игр, член Американской ассоциации аэробики и фитнеса (AFAA) и директор по вопросам фитнес-образования компании Herbalife, рассказывает, как настроить себя на занятия фитнесом во время каникул.

**Используйте специальные приложения.** Программы, подсчитывающие количество потребляемых калорий и дневную активность помогут вам определить момент, когда

праздничный застой необходимо прекращать!

**Ищите новую энергичную музыку.** Веселые, заводные песни мотивируют: когда слышишь их ритмы, так и хочется сорваться с места и начать движение! Включайте музыку и начинайте тренировку. А если вы предпочитаете заниматься в наушниках, обратите внимание на специальные беспроводные девайсы.

**Уделяйте спорту хотя бы 10 мину.** Все гениальное просто — многие упражнения потому и считаются классикой, потому что помогают как можно быстрее добиться хороших результатов. Прыжки через скакалку — как раз одно из них. Даже 10 минут занятий с этим предметом спортивного инвентаря помогут укрепить мышцы и суставы, а вместе с этим и улучшить фигуру.

Не забывайте про сбалансированное питание и регулярные тренировки! Они помогут вам сохранить результаты ваших предпраздничных усилий по достижению своей лучшей формы.