



## “Миссия выполнима: остаемся в отличной форме весь год”

Что поможет сохранять стройность и красоту максимально долго?

Даже самые преданные сторонники активного образа жизни переживают периоды, когда мотивация пропадает. Это может быть связано, например, с сезонными переменами — настроение из-за недостатка тепла и света ухудшается, физическая активность снижается, в рационе становится все меньше свежих продуктов. В результате возникает «эффект домино»: несбалансированное питание приводит к упадку сил, который вынуждает нас пропускать тренировки.

Однако справиться с проблемой реально. Достаточно принять во внимание несколько простых советов и следовать им весь год.

**Перенесите тренировки на утро.** Это поможет избежать пробелов в графике,

зарядиться энергией и хорошим настроением на весь день.

**Поддерживайте привычный ритм жизни.** В противном случае череда «ленивых» дней может превратиться в бесконечные «ленивые» месяцы.

**Будьте активны.** Движение улучшает самочувствие, и «заесть» плохое настроение не захочется. Благодаря любой активности вы легко справитесь с гастрономическими искушениями.

**Стремитесь к совершенству.** Заведите новый ежедневник для планирования физической активности и используйте каждую свободную минуту по максимуму. Вы удивитесь, насколько легче достичь поставленной цели, регулярно фиксируя результаты.

**Пробуйте новое.** Зима – лучшее время для занятий спортом на свежем воздухе. Освойте горные или беговые лыжи, сноуборд или коньки и занимайтесь с удовольствием!

Помните, что ненастная погода и плохое настроение не повод отказываться от спорта, который не только помогает достичь лучшей формы, но и приносит массу положительных эмоций. Оставайтесь активными, ведь движение — жизнь!