

Vježbajte s nama

Autor Ana Dobrica

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 17:12



Nakon što ste se probudili iz zimskog sna i skinuli koji suvišni kilogram, vrijeme je da počnete misliti na svoje zdravlje i počnete se baviti sportom. Najbolja kombinacija za dolazak u formu i zdrav život je postepen prelazak na manje obroke koji se kombiniraju sa što češćim vježbanjem. Korak po korak iz prehrane iz bacite "zločeste namirnice" i počnite s tjelovježbom.

ZA ZAPOSLENE

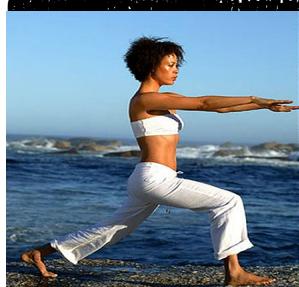
Danas vlada brz stil života – odlazak u teretanu je ili preskup ili jednostavno oduzima previše vremena. Uzmite stvari u svoje ruke! Ako ste jutarnji tip, bilo bi vam zgodno ustati pola sata ranije i rastegnuti se. Ne samo da ćeće učiniti čuda svom tijelu, podignut će vam se raspoloženje. Vježbanjem se izlučuje endorfin, poznat kao enzim sreće. Krenite laganim razgibavanjem od glave do pete, lijevo – desno, gore – dolje tek toliko da se razbudite.

Ruke...

Vježbajte s nama

Autor Ana Dobrica

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 17:12



[Ana Dobrica](#)

