

Переваги ранкового бігу для здоров'я

Інколи, в житті кожного із нас відбувається певна подія, яка дає “добрячого стусана” та змушує переосмислити існуючий спосіб життя.

Це можуть бути і неочікувані проблеми зі здоров'ям, і зайва вага, що дратує нас появою ще однієї складочки на животі, і пригнічений психологічний стан, який переслідує нас поганим настроєм та відсутністю бажання рухатися вперед.

І, тут починається — хтось кидається в крайнощі та влаштовує марафонський забіг по лікарям, розраховуючи отримати чіткий алгоритм дій та чудодійну таблетку, яка врятує від усіх бід та негараздів, хтось поспішає отримати консультацію у психотерапевта та активно починає практикувати медитацію, хтось поспіхом розпочинає підрахунок калорій та аж занадто скрупульозно слідкувати за своїм харчуванням, хтось перелопачує інтернет в пошуку супер дієти, яка дозволить миттєво повернути собі втрачену фізичну форму.

Але, як кажуть — не варто заново відкривати Америку, адже є очевидне та надпросте рішення — збалансоване харчування та заняття спортом, які в ідеалі повинні стати нашими найкращими друзями та незмінними супутниками по життю. Найпростіший, але від того не менш ефективний вид спорту — це **ранковий біг**, який не втрачає своєї популярності вже на протязі багатьох століть.

“В чому ж **користь бігу?**” — запитаете ви. А, відповідь напрощуд проста та очевидна — це найпростіший спосіб у доволі стислі терміни покращити своє самопочуття та настрій, позбутися проявів депресії та вимкнути зайві думки, які подібно прапорцям майорять в нашій голові, удосконалити свою фізичну форму, а також підвищити та зміцнити витривалість організму.

Біг вранці допомагає організму активізуватися та налаштуватися на робочий лад, крім того доведено, що вранішній біг натщесерце змушує організм ефективно спалювати саме жирові накопичення. **Ранковий біг** сприяє нормалізації тиску та зміцнює серцево-судинну систему. Свіже повітря, ще не захащене викидами вихлопних газів, та приємний вітерець — будуть додатковими бонусами супроводжувати вас в процесі підтримки здорового способу життя. Приємною “побічною дією” від занять бігом буде прокачаний навик самодисципліни, а звідси і підвищення самооцінки та впевненості в собі. Як не дивно, але біг, ще й допомагає нормалізувати апетит, адже ранкова пробіжка сприяє виробленню ендорфіну, завдячуючи чому протягом дня бажання щось з'їсти для отримання позитивних емоцій зменшується в рази.

Біг вранці не вимагає додаткового складного екіпірування — підійдуть і старі кросівки, і наявний одяг, що не заважає свободі руху, головна умова — це зручність і комфорт. Важливо виділити для цього час та нарешті розпочати рухатися в бік покращення свого самопочуття.

Отже, якщо ви вирішили ввести вранішні пробіжки у систему — то, не зайвим буде скористатися певними порадам. По-перше, не слід намагатися одразу побити всі існуючі олімпійські рекорди — встановіть для себе реальну ціль, бігайте в своєму, комфортному саме для вас темпі та не намагайтесь подолати відразу велику дистанцію, збільшуйте навантаження поступово. По-друге, підберіть зручне взуття і одяг та не забудьте екіпіруватись пляшкою з водою. По-третє, з першого дня занять

намагайтесь фокусуватись на диханні носом — це вважається найправильнішим способом дихання при пробіжці.

Скориставшись ціми простими та дієвими порадами ви з легкістю зможете розпочати **бігати вранці** та запровадите **здоровий спосіб життя** на постійній основі, будете отримувати від цього задоволення та помітно покращите свій стан фізичного та ментального здоров'я.