

## Спорт или физическая активность?

Как много слышно о нехватке времени! Скорее всего большинство офисных работников, что не имеют определенную закалку духа, в течении долгих лет не могут найти несколько часов в неделю на поход в зал. Какая-то тётя Света будет ездить на работу в метро, пользоваться исключительно лифтом, покупать продукты в супермаркете возле дома и тратить оставшиеся 3-4 часа вечернего времени на запланированное пиления мужа, подготовку детей в школу и отдыха в виде обсуждения с соседкой нового эпизода "захватывающего" реалити-шоу. Да, у такой занятой барышни не найдётся времени и сил на спорт, ведь это сложная работа над своим телом и сознанием, однако выход есть всегда, главное - желание! Наша героиня может изменить стиль жизни, подход к ней, добавив немного больше активности. Например, проще всего отказаться от лифта. Подниматься по лестнице и разминать ноги можно без предварительной подготовки, специального инвентаря и шортиков Adidas. В перерывах между работой можно обойти разок офис, сделать зарядку. Не зря же офисы Google имеют спортзалы для сотрудников, ведь это также поможет мозгу расслабиться. Это все называется физическая активность.

Но что делать тем, у кого есть выбор? Выбрать спорт? Подружки в зал записались, может и мне попробовать? Или лучше с детьми погулять, с собакой на улицу выйти, в магазин подальше сходить, пройтись по забытому городу? Над этим стоит задуматься.

Для начала нужно определиться с понятием "спорт". Что это такое? Небезызвестная Википедия гласит: "Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки". Данное определение не имеет ничего общего с ЗОЖем, верно? Тут не сказано про фастфуд, психологическое состояние человека, не учтены его внезапные желания и прочее. Спорт - тяжёлый труд, над которым усердно, изо дня в день пашут. Некоторые ради мечты о профессиональной карьере, другие из-за рвения гордятся своими успехами, желания обратить на себя внимание, похвастаться и прочее. Ничего плохого в этом нет, каждый выбирает свой путь и следует ему, но есть и обратная сторона медали. Обычные домохозяйки, юные девчонки и другие активные пользователи социальных сетей часто становятся невольными жертвами крутого профиля спортсменки, жизнь которой складывается только из инстаграм и спортзала. Очевидно, не каждый сможет вести такую жизнь, но рельефные кубики выглядят слишком заманчиво.

В итоге из-за нехватки времени, недостатка финансов (чаще всего эти куколки же принимают дорогостоящие БАДы, которые помогают поддерживать в тонусе лицо, волосы и попу 🍑). Огромный список новых "загонов" девочки просто не выдерживают и теряют всякое желание продолжать изображать из себя спортсменку.

Это и понятно. Кто хочет мучиться? Муж, дети, работа, кошка с котятами, бабуля с пирожками, дел по горло! Но тут надо и на тренировку сходить, углеводное окно закрыть, с утра сделать вакуум, купить протеина, ВСА, скушать именно 70 гр гречки и 3 яичных белка! Нужно же соответствовать, я же спортсменка, за здоровье, за ЗОЖ! Да, точно! Большинство людей, что идут в спортивную сферу, желают только красивого тела и здоровья. Мало кто сразу приходит в зал с целью взять золото на соревнованиях по бодибилдингу, не так ли? 😊

Сейчас в массы активно продвигается тема здоровья, рационального потребления, гармонии между телом и разумом, а не издевательство над собственным организмом. Нет, не подумайте, что спорт - плохо. Это чудесная вещь, которая может развить у человека силу воли, целеустремлённость, мышцы в конце то концов, но этот вариант не для всех.

Что же им можно предложить? Желающим обрести прекрасное самочувствие и подтянутый живот, можно посоветовать увеличить ежедневную физическую активность и добавить сбалансированное питание для лучшего эффекта. Таким образом у вас не будет определённого графика тренировок, жёсткого контроля со стороны тренера, обязанности ни в коем случае не пропускать занятия. Можно просто потратить на несколько минут дольше, поднимаясь по ступенькам. Дети, например, будут рады сходить в парк на прогулку, а муж наконец увидит ваше новое платье, которое вы не успевали надеть. Для всего этого необходимо только желание. Каждый может отказаться от транспорта и потратить не 30 минут, а 1 час на пешую дорогу домой. Подумайте, таким образом можно сэкономить деньги на зал, найти новые интересные места в городе, порадовать детей, подышать воздухом! Достаточно много плюсов, не так ли? Сбалансированное питание, например, средиземноморская диета сформирует некие рамки, но без определённых запретов в вашем рационе. Иной раз можно побаловаться и тортиком, но всё в меру, всё с умом.

Подводя итоги сказанного на тему: "спорт или физическая активность?" можно выделить главное - все зависит от вас! Здоровья можно добиться без усердных тренировок и десятков подходов на трицепс. Походы в зал могут быть наказанием для человека и только издеваться над его самочувствием. В то же время можно загореться каким-то спортом, стать частью сообщества, читать, узнавать, тренироваться и общаться с новыми знакомыми, получать массу удовольствия только от этого.

Отлично, когда вы нашли свой вид активности. Спорт или обычные прогулки - неважно, главное радость от совершенного, разве не все хотят чувствовать себя счастливым? Кажется, что именно это называется здоровый образ жизни, к которому мы так яро стремимся, которое так сильно навязывает нам общество.