

Po truputėlį atšyla oras, atsiranda keistas noras – patobulinti viską, ką šiek tiek sugadino žiema ir šaltas oras. O sugadino daug ką: nuotaiką (psichologai sako, kad šaltuoju metų laiko žmonės liūdnesni), sveikatą (juk daug ką turbūt užpuolė įvairios infekcijos) ir žinoma puikią fizinę formą. Beje, pastarajai įtakos turėjo ir praėję šventės, mat kiekvienas rimtesnis pašventimas turi įtakos fizinei savijautai, figūrai. Apie tai, kaip šylant orams ir mažėjant drabužių kiekiui atgauti gerą figūrą bei sunaikinti švenčių metu atsiradusius nemalonus figūros pokyčius, kalbame su **asmeniniu treneriu Remigijumi Bimba**.



Žiemos metu kūnas „apsišildo“ riebaliniu sluoksniu, na dažniausiai per žiemą atsiranda papildomų kilogramų, kaip jų atsikratyti, - klausimas kuris šiuo metu turbūt ne vienai iškilo. Mūsų kalbintas treneris žino atsakymą: „Pirmiausia pakeiskite gyvenimo būdą. Suderinkite fizinį aktyvumą, mitybą bei poilsį. Sportuokite du-tris kartus per savaitę, mažiau valgykite sūrių, riebių, aštrių, saldžių produktų, valgykite natūralius produktus, ir per dieną išgerkite porą litrų vandens. O ilsėkitės irgi pagal taisykles, miegokite aštuonias valandas per parą.“



Kokią sportą pasirinkti, norint sulieknėti? Pasak **asmeninio trenerio Remigijaus Bimbos**, šiuolaikinę sveikatingumo programą sudaro keturios dalys: raumenų tempimai, aerobikos treniruotės, treniruotės treniruočių salėje, pusiausvyros bei koordinacijos treniruotės. Norint sulieknėti daugiau reikia laiko skirti aerobiniams ir tempimo pratimams. Jie efektyviausi?

Padažnėjus progoms švęsti, dažnai pavartojame alkoholinių gėrimų, dauguma jų yra gazuoti. Ar tiesa, kad gazuoti gėrimai skatina celiulito atsiradimą? Kaip atsikratyti celiulito? Treneris išgirdęs šį klausimą juokais pacituoja kažkada kažkur išgirstą mintį, „didžiausi celiulito priešai yra grynas oras, šaltas vanduo, pjūklas ir kirvis“. Ir pataria pasirinkti gyvenimo būdą: fiziniu krūviu bei mityba.

Dabar jau tikriausiai pradėjote planuoti, į kokią sporto klubą lėkti bei taupyti pinigus abonementui. Tačiau to daryti nebūtina, treneris sako, jog sportuoti galima ir darbe ar namuose. Asmeninis treneris gali sudaryti programą ir savo figūrą patobulinsite vos per keliolika minučių per dieną.

Šaltinis: [www.blog.delfi.lt](http://www.blog.delfi.lt)