**Miért fontos része az életmódváltásnak a mozgás?**

****

Az étkezés megváltoztatása mellett a másik igen fontos tényező, a mozgás. Nézzük meg, hogy miért.

**Formálódás:**

Aki az étkezésén változtat helyes irányban, annak a teste fogyni fog, viszont formálódni nem. A mozgás és erősítés segítségével szép testalkatra tehetünk szert.

**Kalóriaégetés:**

A mozgás segít elégetni a kalóriákat, így hatékonyabbá tehetjük a fogyókúránkat.

**Egészségmegőrzés:**

A mozgás segít karbantarja a testünket, így a szervezetünket. Segít kiválasztani a méreganyagoat is.

**Lelkimegújulás:**

Az, aki heti rendszerességgel azt a mozgásformát végzi, amelyben örömét leli, sokkal kiegyensúlyozottabb és nyugodtabb.

**Étkezés:**

A mozgás jó hatással van az étkezésre is, hiszen amikor egy-egy edzés alkalmával megközdünk a lerakodótt plusz kilókkal, akkor kapjuk a legnagyobb ösztönzést, hogy még jobban ügyeljünk az egészséges étkezésre és a megfelelő mennyiségekre.

**Ivás:**

Aki mozog, az izzad. Aki izzad, az szomjas. Így az edzés napok alkalmával, valószínűleg megfelelő mennyiségű folyadékot fogyszasztunk el.

**Alvás:**

Ha kiedzettük magunkból a napi feszültséget, ingerültséget sokkal könnyebben alszunk és pihentetőbb lesz az alvásunk.

***Ez az írás  a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.***

**További érdekes tartalmak olvashatóak a** [**www.sportelmenyekbacsban.hu**](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) **weboldalon.**