



L'importanza di un piano di esercizio fisico

L'importanza di un piano di esercizio fisico

Uno dei migliori e più veloci metodi per modificare uno stile di vita, che è stato inquinato dal fumo, è quello di seguire un programma di fitness per scaricare lo stress e non dare ascolto al richiamo di una “voglia di ricominciare” sempre più insignificante.

L'esercizio fisico contribuisce a ridurre lo stress emotivo, che come discusso nel training di oggi, è un trigger (innescò) comune che in molte persone attiva la voglia di fumare.

Un piano di esercizio fisico ti aiuterà, inoltre, a mantenere il giusto peso corporeo ed a scaricare la tensione nervosa accumulata, beneficiando di ulteriori vantaggi.

Diverse statistiche dimostrano che, praticando attività fisica le persone hanno maggiore probabilità di gestire al meglio la voglia di fumare, soprattutto nei primi giorni dopo aver smesso. Infatti, le endorfine che vengono rilasciate in seguito ad un'attività fisica sono un ottimo sostituto rispetto della nicotina ed il loro rilascio porta un senso di benessere che dura sino diverse ore dopo l'esercizio stesso.

Ti ricordo che hai iniziato a recuperare la tua salute già 20 minuti dopo aver spento la tua ultima sigaretta e continuerai progressivamente sempre più, adesso che il tuo corpo ha iniziato a rigenerarsi.

Una delle prime cose che noterai sarà la tua ritrovata capacità di respirare più pienamente.

Essere in grado di respirare più liberamente aumenta i tuoi livelli di energia e ciò permette al sangue di trasportare maggiore ossigeno e benessere a tutte le parti del corpo.

Inoltre, aumentare l'energia rende l'esercizio fisico più facile e grazie al progressivo allenamento, potrai anche raggiungere ottimi risultati estetici nel corso di un periodo relativamente breve.

In generale, migliorare il proprio stile di vita, incrementando l'esercizio fisico, incoraggia le persone a fare altri cambiamenti positivi nella propria vita, come ad esempio una buona alimentazione ed un ritmo di vita più equilibrato.

Infine, il denaro extra, che risparmierai dal “non dover più acquistare le sigarette (o il tabacco)”, ti permetterà di acquistare alcune cose che prima, quando il fumo faceva parte della vita, erano magari rimandate.

W Il Cambiamento!

Il tuo Trainer SmettoSemplice****