

## Fit Tips 1



**Ανεβείτε στο διάδρομο όταν είστε σε ένταση ή θυμωμένοι.** Ένα γρήγορο περπάτημα μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό σας γιατί ηρεμεί το σώμα σας με διάφορους τρόπους. Η ένταση σε μεγάλες μυϊκές ομάδες μειώνεται, στρεσογόνες ορμόνες, όπως η αδρεναλίνη, εξαλείφονται, ενώ αυξάνεται η παραγωγή ενδοφρινών, που ηρεμούν το σώμα και προάγουν ένα ξεκούραστο ύπνο.

**Αποδεχτείτε το γεγονός πως το σώμα σας είναι πραγματικά μοναδικό στον κόσμο** και δράστε ανάλογα. Μάθετε να ακούτε τις ανάγκες που έχει το μοναδικό σας σώμα και συνειδητοποιήστε πως η δίαιτα του γείτονα σας ή το πρόγραμμα γυμναστικής του συνάδελφου σας δεν θα έχει τα ίδια αποτελέσματα και σε εσάς. Ζητήστε από ειδικούς να σας βοηθήσουν και αναδειξτε πραγματικά τον ομορφότερο, μοναδικό σας εαυτό.

**Γευματίστε πριν να αισθανθείτε πεινασμένοι.** Η πείνα είναι ένα σήμα του οργανισμού πως έχει ανάγκη για ενέργεια, ωστόσο πολλές φορές τείνει να μας οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση θερμίδων και υπερφαγία. Γευματίζοντας πριν νιώσουμε έντονα αυτό το συναίσθημα, μπορούμε να εκτιμήσουμε καλύτερα την ποιότητα της τροφής μας και να φθάσουμε σε ένα υγιές επίπεδο κορεσμού.

**Υπάρχει μία επιστήμη για να σε καθοδηγήσει στο τι τρως, πόσο και πότε.** Όμως πρέπει να τρως για να είσαι καλοσηματισμένος και υγιής. Οι διατροφές – πείνας ποτέ δεν λειτουργούν θετικά και σίγουρα ποτέ δεν διαρκούν τα αποτελέσματά τους. Το να αποκτήσεις το σώμα που ονειρεύεσαι είναι μια διαδικασία, μάθε να την απολαμβάνεις.

**Επιλέξτε συμμάχους που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας.**

Σκεφτείτε πόσες φορές βάλατε στόχο να αλλάξετε το σώμα σας και έχετε αθετήσει το λόγο σας. Έρευνες απέδειξαν πως η σωστή παρακίνηση μπορεί να αυξήσει έως και 70% την πιθανότητα να μην τα παρατήσετε. Μοιραστείτε λοιπόν τα όνειρα και τους στόχους σας, μόνο με άτομα που θα σας υποστηρίξουν, θα σας ενθαρρύνουν, θα ανυπομονούν μαζί σας να πετύχετε και δεν θα σας αφήσουν ποτέ να πείτε την λέξη

**Νικητής είναι κάποιος που έχει σηκωθεί μία φορά παραπάνω από όσες έχει πέσει.** Όλοι όσοι προσπαθούν να χάσουν βάρος ή να αλλάξουν ατέλειες στο σώμα

τους, περνούν περιόδους που δεν τα καταφέρνουν, που προβλήματα τους βγάζουν από το πρόγραμμά τους ή που το σώμα τους «κολλάει». Ότι και αν σας συμβεί, συγκεντρωθείτε και επιστρέψτε στο στόχο σας. Μην γυρίσετε στις παλιές, κακές σας συνήθειες, μην τα παρατάτε. Συνεχίστε να αγωνίζεστε.

**Ακόμα και τα πιο μεγάλα ταξίδια ξεκινούν με ένα μικρό βήμα!** Δημιουργήστε την εικόνα του σώματος που ονειρεύεστε και θέστε ξεκάθαρα το στόχο σας. Αν το καταφέρατε... είστε είδη ένα βήμα πιο κοντά στο υπέροχο ταξίδι που ξεκινήσατε για το νέο σας εαυτό!

**Μάθετε να μιλάτε θετικά στον εαυτό σας.** Τα πράγματα που λέμε στο μυαλό και στην καρδιά μας, για το πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας, είναι πολύ ισχυρά. Τις σκέψεις αυτές μπορούμε να τις ελέγξουμε και να τις κατευθύνουμε, ώστε να αναδείξουν τις δυνατότητες και την πραγματική εσωτερική μας ομορφιά. Τέτοιες σκέψεις βάζουν τον εαυτό μας σε ένα περιβάλλον πολύ πιο θετικό και ελπιδοφόρο κάνοντας την αυτοπεποίθησή μας να βελτιωθεί πραγματικά.

Αθανάσιος Λιάσκος  
Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών  
Υπότροφος Ωνασείου Ιδρύματος  
Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου Top Gym