

SPORTOVÁNÍ V LÉTĚ NA CO DÁT POZOR?

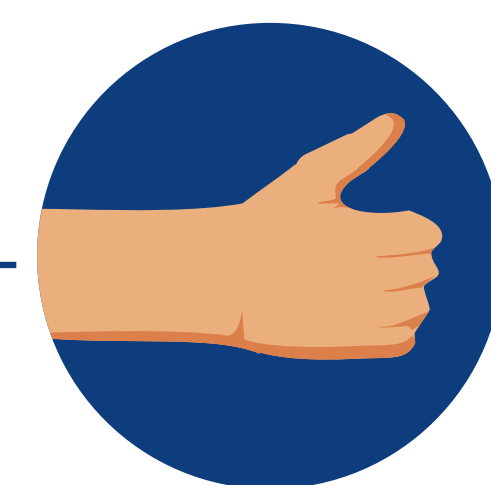
Chcete v létě udělat něco pro sebe
a svou fyzickou i psychickou kondici?



Příjemně se odreagovat, protáhnout
tělo, shodit přebytečné kilogramy
nebo si zasportovat pro radost?

VÝBORNÝ NÁPAD!

POHYB JE ZDRAVÝ A POTŘEBNÝ, ALE...



NA CO SI JE TŘEBA DÁT PŘI SPORTOVÁNÍ V LÉTĚ POZOR?

Se sportem začínat postupně
Ojedinelá náročná sportovní
aktivita povede pouze k tomu, že
několik dalších dní po zátěži se
budete cítit vyčerpaní.

**Vyvarovat se delšímu pobytu
na slunci**
Kromě možnosti spálení pokožky
můžete dostat i úžeh.

**Zvážit preventivní návštěvu
lékaře**
Konzultace s lékařem je určitě
vhodná pro osoby se srdečním či
plicním onemocněním, lidi s těžší
formou cukrovky či po delším
zranění.

Nepřeceňovat své síly
Pokud se budete přepínat
až příliš, může být vaše
tělo bolavé a unavené.



**Zdraví prospěšná je především
pravidelná pohybová aktivita**
Sportovat je dobré ideálně
tříkrát týdně.

Dostatečně odpočívat
Alespoň jeden den v týdnu byste
měli svému tělu dopřát odpočinek.

Hlídat si přísun tekutin
Dehydratace vede k rychlejší
únavě.

Nepít alkohol
Po zvýšené konzumaci alkoholu
hrozí riziko úrazů.