



МЧС России



МЧС России







МЧС России

← SOR



МЧС России



МЧС России



18



МЧС России



BIOWELL LABS

WWW.BIOWELLPOLSKA.PL

OFFICIAL
JOE WEIR
OLYMPIA
FITNESS
QUILLY

IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE
POLAND

WWW.IFBBPRO.COM.PL

BIOWELL LABS
VOUCHER
1ST PLACE
500 PLN
BIOWELLPOLSKA.PL



МЧС России







МЧС России



PANATTA

FESTIVAL

FA

FITNESS

BB PRO & NPC WORLDWIDE
FESTIVAL
BODYBUILDING & FITNESS



МЧС России



МВД РОССИИ



МЧС России

Начни меняться к лучшему в Всемирный день здоровья!

Как начинается день половины наших граждан? Чай, кофе, сигарета и бегом на работу. На работе перекусы фастфуда, а вечером, перед сном побольше еды повкуснее, жареного и жирного, а дальше сытый и довольный человек идет спать.

Ты хочешь быть здоровым, крепким, выносливым, легко справляться с трудностями, и физическими нагрузками, находиться в хорошем расположении духа. Каждый день ложишься спать, обещая себе, что завтра начнешь любить себя, начнешь здоровый образ жизни, а утром все тоже самое, ничего не меняется. В твоём рационе опять появляется сладкое, мучное, что-то беспокоит в здоровье, и нет никакого желания что-то менять.

Для того, чтобы узнать, как маленькие привычки влияют на всю нашу жизнь, мы взяли интервью у Марии Малышевой, инспектора пожарной безопасности Управления объектов подразделения МЧС России по городу Москве.

Мария - мастер спорта по спортивной аэробике, чемпионка Москвы по пожарно-прикладному спорту в подъеме по штурмовой лестнице, призер Арнольд Классик Европа, и многократный призер международных соревнований в категории «Бикини», чемпионка международных соревнований в категории «Фитнес» по бодибилдингу.

Как получилось, что ты решила стать здоровой и сильной? И что это значит?

С раннего детства родители отдали меня в спорт, но, в 16 лет, после выполнения нормативов на звание мастера спорта по спортивной аэробике, поправилась и набрала лишние килограммы. Не захотелось мириться с этим, и начался мой путь в мир здорового питания и образа жизни.

Здоровая и сильная для меня - это позитивный и радостный настрой на жизнь, когда ты тренируешься и работаешь с удовольствием.

Быть здоровым это только правильное питание?

Быть здоровым - это весь образ жизни целиком, где несколько составляющих: питание - в первую очередь, отсутствие вредных привычек - во вторую, и физическая подготовка - в третью.

Правильное питание – это не строгая диета, не изнурение самого себя. Это образ жизни и это не так сложно, как, иногда, кажется. Я бы сказала – очень просто, если понимать, что к чему. Надо немного терпения и силы воли. Первое с чего необходимо начать – это с целостного представления картины и себя.

Как понять и увидеть себя, что для этого нужно?

Понять, что к чему – значит научиться заботиться о себе и уметь слышать себя! Подобрать именно свои виды тренировок (плавание, лыжи, йога), свое питание: кто-то любит фрукты и без них жить не может, а другому надо ограничить себя в потреблении фруктозы. Режим сна, восстановления, курсы массажа и т.д. Все очень индивидуально, но об этом надо думать и никогда не забывать про себя.

К этому необходимо добавить отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов и закаливание организма.

Всем ли можно закаляться?

Конечно всем. Вопрос в том - насколько плавно к этому подойти и как вообще в целом это будет выглядеть. Кто-то в прорубь ныряет, а кому-то достаточно понизить температуру воды в душе на один градус, и он уже почувствует охлаждение. Экстримом заниматься не следует. Ко всему нужна правильная и плавная адаптация.

Сколько часов в зале нужно проводить в изнурительных тренировках?

Нисколько!

Изнурительных тренировок категорически быть не должно. Только в детском и подростковом возрасте, когда границы тела расширяются с каждой тренировкой (при условии здорового организма). Все тренировки должны заканчиваться с легкой усталостью и хорошим настроением, иначе перегружается центральная нервная система.

Еще есть момент, количество и длительность тренировок зависит от того, какой именно результат вы решили достигнуть, и сколько времени вы отвели на его достижение.

Готова ли ты запустить серию полезных советов и тренировок для сотрудников МЧС?

Конечно готова! Отвечу на все вопросы и дам полезные советы каждому. Ведь двигаясь маленькими шагами – придешь к большой цели.

Самый простой и первый совет?

Начни завтрашний день не с кофе и чая, а со стакана чистой воды! Лучшего повода, чем Всемирный день здоровья, для этого, просто не найти!