Jak za 3 měsíce zlepšit svou fyzičku a zvýšit sebevědomí

Cítíte se každý den unaveni? Zadýcháváte se při chůzi do kopečka už po pár metrech? V létě na koupališti se cítíte jak hroch? Poradím Vám svůj postup pro zvýšení fyzičky, který Vám zabere denně max. 30 minut.

Ještě před pár lety jsem měl podobné problémy, které jsem vyjmenoval výše. Už po pár metrech rychlejší chůze s kočárkem jsem funěl, potil... Moje **sebevědomí** dostávalo zabrat, už když jsem měl někam vyjít v tričku stejně tak i moje **osobní váha, která ukazovala 110 kg**.

Zlomilo se to ve mně, když jsem byl v jednom obchodním řetězci (*jako vždy jsem se cítil hrozně*) a viděl se ve skle. **Ten pohled na obtloustlého staršího chlapa mluvil za vše.** Přece takhle nemohu vypadat v 27 letech.

Uvědomil jsem si, že to je ten správný impulz, který mě nastartuje k životní změně

První moje změna byla **úprava v jídelníčku**. Snažím se během dne pravidelně jíst menší porce (*ideálně každé 3 hodiny*). Přitom ve výsledku sním stejně, ale necítím hlad. **Poslední jídlo mít do 18:00**. Pokud dostanu hlad - snažím se to přepít, vyčistit zuby či jít spát.

Dalším krokem je **ranní cvičení**. **Vstávám o cca 15 minut dříve**. Abych se nastartoval na celý den. Nyní jsem dosáhl výkonu, že hned po lehkém protažení (*cvik z jógy - kobra*) si dám **300 sklapovaček** (*jen do poloviny abych nepoškozoval záda*), pak se položím na břicho a **zvedám nohy a hlavu 100 cviků**, **150 kliků** (*pomáhá mi, když počítám vždy jen do deseti*). **Čas potřebný na cvičení cca 10 - 15 minut.**

Pokud chcete pro své tělo maximu - **začněte provozovat nějaký sport**. Já jsem si vybral - box. Není to tak agresivní a nebezpečný sport jak si většina lidí myslí. Každopádně si zvýšíte kondičku, sebevědomí....

Výsledek mého cvičení?

Výsledek mého cvičení? Váhu jsem stlačil na 105 kg. Dovedu běhat, makat v lese stejně jako v kanceláři. Moje sebevědomí je mnohem lepší už kvůli postavě :-). Moje ranní cvičení mě prostě baví. Těším se na každý další den!

Autor článku Tkim, článek byl napsán 30/10/2012.
URL článku: *https://www.zadany.cz/seberealizace/jak-za-3-mesice-zlepsit-svou-fyzicku-a-zvysit-sebevedomi*.