



NEWSLETTER LABONITAFIT

TRENING PODCZAS MIESIĄCZKI

My, kobiety, w swoim życiu zmagamy się z wieloma wyzwaniem, a jednym z nich jest comiesięczny cykl menstruacyjny. Kiedy przychodzi czas menstruacji najczęściej staramy się unikać ruchu ze względu na liczne skurcze i bóle w podbrzuszu. Tkliwe piersi czy ból głowy nie zachęcają do aktywności, a to właśnie dzięki treningom uwalniamy endorfiny redukujące stres oraz obniżające poziom bólu. Czyli jak to jest, ćwiczyć podczas miesiączki czy nie?

Trening podczas miesiączki, to bardzo dobre rozwiązanie, o ile nie mamy silnych krwotoków, zasłabnięć czy nudności. Pamiętaj, żeby zdać się na zdrowy rozsądek. Niewskazane będą ćwiczenia mocno obciążające Twój organizm. Nie przemęczaj się, ale utrzymuj aktywność fizyczną. Rozluźnij mięśnie macicy, dzięki czemu menstruacja będzie miała łagodniejszy przebieg. To właśnie ruch przyspiesza oczyszczanie. Zwiększona temperatura ciała, również łagodząco wpłynie na objawy napięcia miesięczkowego. Paradoksalnie, kiedy zaczyna się ból, mamy ochotę tylko leżeć, a to dzięki treningowi, pozbedziemy się uporczywych dolegliwości.



TIP TRENINGOWY

Często odczuwasz zmęczenie i spięcie mięśni oraz bóle po treningach? Spróbuj rolowania. Jest to świetna metoda, która rozluźni zbite mięśnie, usprawni przepływ krwi i substancji odżywczych. Możesz wykonać maksymalnie 30 sekundowe przerolowanie przed treningiem danej partii mięśni lub dłuższe rolowanie w dzień nietreningowy.



METAMORFOZA

Poznaj Monikę, która dzięki regularnym treningom personalnym online przed ciążą, w trakcie i po, szybko wróciła do swojej formy.

Gratulujemy!

Podejmij wyzwanie tak jak Monika i zawalcz o piękne i zdrowe ciało oraz lepsze samopoczucie.



PRZEPIS

Przedstawiam Ci przepis na pastę szpinakową.

Składniki:

- 100 g szpinaku
- 250 g twarogu chudego
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypta czosnku granulowanego lub połowa ząbka przeciśniętego przez praskę
- sól
- pieprz

Przepis:

Szpinak dokładnie umyj lub rozmroź. Wszystkie składniki połącz ze sobą i dokładnie zblenduj. Ilość jogurtu uzależniona jest od tego jakiej konsystencji pastę lubisz. Świetnie sprawdza się na pełnoziarnistym pieczywie, na omlecie lub jako dodatek do makaronu.

Smacznego!



CO NOWEGO NA PLATFORMIE?

Nowy trening na platformie! Tym razem z taśmą dla średniozaawansowanych na piękne ręce i plecy. Ten zestaw pomoże Ci także wzmocnić górne partie ciała. Wejdź na platformę i sprawdź koniecznie. Wypełnij ankietę treningową, a z pewnością ten trening znajdzie się w Twoim planie.



15 MIN. /
ŚREDNIOZAAWANSOWANA

REŃCE I PLECY

Z TAŚMĄ MINI BAND