불필요한 칼로리를 태워버리자

운동은 원치 않는 살을 제거하기 위해 필요하다

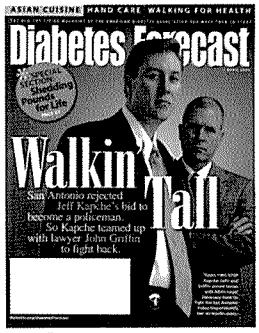
우리는 모두 매일 해야 할 일이 많다. 그러나 당신의 심장박동을 올려야 하는 시간을 찾아야만 하는 좋은 이유들이 많이 있다. 그리고 육체적인 활동을 즐기기 위한 방법으로 헬스클럽을 가거나 30~60분간 쉬지 않고 땀을 흘려야 할 필요는 없다.

여러 연구에 의하면 규칙적인 운동은 다음과 같은 장점들을 가지고 있다.

- ▶ 제 2형 당뇨병의 발병을 늦추거나 예방한다
- ▶ 포도당 생성의 내성을 강화한다
- ▶ 체중을 줄여주며 그 감소된 체중을 유지한다.
- ▶ 혈압을 낮춘다.
- ▶ 사람들의 기분과 자신감을 높인다.

일단 시작하자

현재 추천되는 방법인 매일 하루 60분간 운동을 하는 것에 관해 부담을 갖기 쉽다. 그러나 운동을 무조건 매일 해야 하지 않으면 안 된다는 것이아니다. 조금의 운동이라도 하는 것이 아예 하지 않는 것보다 낫다. 연구가들은 3회 10분간의 운동이 한번에 하는 30분간의 운동과 같은 효과를 심장건강에 가져다 준다는 것을 알아냈다.



출처: Diabeles Forecast

더구나, 운동이라는 것은 굳은 신념과 대단한 각오가 필요한 것이 아니다. 목표는 그저 조금 더 움직이는 것이다. 그리고 가장 그것을 이룰 수 있는 가장 좋은 방법은 당신의 매일의 삶에 운동을 집어넣는 것이다

먼저 해야 하는 것을 먼저하자

만약 당신이 최근 어떠한 육체적 움직임도 없었다면 어떤 운동이든 시작하기 전에 상담을 받아서 당신의 컨디션이 문제 없다는 것부터 확인해라. 일단 당신이 운동을 시작할 수 있는 컨디션이란 것을 확인했다면, 제대로 된 운동을 위해 조금씩 노력해 나가라.

당신이 즐기는 어떠한 행동들이나 당신이 어쩔 수 없이 해야 하는 행동들을 통해 운동을 실천할 수 있는 방법을 생각해보라. 만약 당신이 걷는 운동을 하기로 결심했다면, 집 주변이나 회사 주변을 하루여 몇 번씩 걸어보라. 점심시간에 단지 편하다는 이유만으로 가까운 식당만을 가는 것이 아니라, 조금 더 멀리 떨어진 곳의 새로운 식당에 가도록 노력해라. 그냥 걷는 것보다는 당신의 개를 데리고 산책을 나가라. 그것으로 당신과 당신의 개 모두가 맑은 공기를 마시며 산책하는 것을 즐기게 될 것이다.

육체적인 활동에 활력을 넣자

가장 보편적으로 사람들이 운동을 포기하는 이

유는 지루하기 때문이다. 그렇다면, 어떤 프로그램을 시작하여 그것을 흥미 있게 만들려고 노력하는 대신 뭔가 흥미 있는 것을 찾은 다음 그것을 운동 프로그램으로 만들어라.
집안일을 하거나 볼일을 볼 때 더 많은 움직임을 유발시키는 것은 조금 더 쉬운 운동 방법이다.

처음 시작하는 사람들은 하루 30분의 운동을 목표로 하는 것이 좋다. 그러다가 당신의 몸이 따라주면서 천천히 그 양을 60분으로 늘려 나가는 것이다. 그리고 만약 당신이 하루를 빼먹거나 적게 했다고 당신 스스로를 탓하지 말아라. 그냥 그 다음날 원래의 운동 목표량을 채우는 것으로 돌아오면 된다.
나날의 운동은 요리를 하거나 이를 닦는 것처럼 건강한 삶을 살기 위한 방법이다. 당신이 이것을 한번에 하거나 여러 번으로 나누어 실천하거나에 상관없이 이것은 당신에게 좋은 결과를 가져다 줄것이다.

건강하고 아름다운 몸을 만드는 방법은 10,000보에서 시작된다

걷는 것은 당신의 삶에 포함시킬수있는 가장 쉬운 육체적인 활동이다.
10,000보 걷기운동은 많은 사람들에게 매일 10,000보를 걷게 하기 위한 시도이다. 그것은 5마일을 걷는것과 같은 효과를 가져다 준다. 사람들은 하루 10,000보를 걸음으로써 한주에 2,000에서 3,500kcal를 태운다. 그것은 체중유지와 질병예방에 도움을 준다. 한 운동단체에서는 하루 10,000보를 걷는 것은 몸의 지방을 태우고 혈압을 조절하고, 유산소 운동의 효과를 증가시킨다는 것을 알아냈다.

전세계적으로 진행되고 있는 하루 10,000보 걷기 운동과 같은 프로그램은 많이 있다. 그러나, 물론 당신 혼자서도 저렴하게 할 수 있다. 저렴한 가격의 만보계와 편한 운동화만 있으면 할 수 있는 것이 걷기 운동이다. 아침에 만보계를 준비하고 더 건강한 삶을 위해 나가서 걷기 시작해라. 먼저 당신이 보통 하루에 몇 보를 걷는지를 확인해라. 만약 이것이 10,000보에 가깝고 않다면, 그것을 천천히 한주에 1,000~2,000보 정도로 늘려 결국에는 10,000보로 늘리는 것으로 진행해라.
하루에 10,000보를 걷는 것은 많은 것이라고 생각 할 수 있지만, 그것은 어려운 일이 아니다. 우체통을 확인, 출근, 상점으로 가는 길이나 친구를 만나기 위한 이 모든 움직임이 걷기에 포함된다. 전화로 이야기하는 동안 걷거나 계단을 사용한다거나 광고방송중이든 시간이 날때마다 움직여라.
가장 중요한 것은 당신이 조금 더 움직인다는 것이다. 그리고 그런 당신의 움직임을 알아내는 것만으로 당신은 건강하고 아름다운 몸을 만드는 것에 나날이 가까워진다는 것을 확인할 것이고 즐거워질 것이다.