

Zalety biegania - podsumowanie kampanii społecznej

Wygląda na to, że o bieganiu powiedzieliśmy Ci już prawie wszystko. Jeszcze tylko przebiegnij poniższy tekst i przypomnij sobie, **co zyskasz dzięki bieganiu**.

Sprintem po świetny wygląd

Słyszałaś kiedyś definicje KALORII? Kaloria to “mała, wredna istota, która siedzi w szafie i co noc zszywa Ci ciaśniej ubrania” Wyobrażasz to sobie? Twoje ubrania! A pamiętasz, ile czasu poświęciłaś na analizę co nosić, jakie dodatki kupić, jak dobrać kolory, które do Ciebie pasują? Tak, to było duże zaangażowanie i spora kasa.

Nie daj się kaloriom. **Czy wiesz, że podczas 30 minut biegu średnim tempem spalisz około 300 kcal?** Niewiele mniej podczas slow joggingu czyli tzw. “biegania z uśmiechem”. Biegaj, a zaoszczędzisz pieniądze i czas, który musiałabyś poświęcić na kolejną wymianę garderoby.

Na tym nie koniec! Na pewno nie raz słyszałaś, jak istotne jest pierwsze wrażenie. Chodzi o to, że zanim ktokolwiek zagłębi się w Twój wewnętrzny świat - już zdąży Cię ocenić! Wiesz na czym się oprze w pierwszych 30 sekundach? Tak, na wyglądzie. Nawet gdy na czole będziesz miała wypisany swój wynik z mensus, a w Twej dłoni będzie radośnie powiewało CV pełne talentów i dokonań. Pytasz, czy ja tak serio...? Uhm...niestety, serio, serio. Dobra wiadomość jest taka, że **dzięki bieganiu będziesz mieć ładną figurę, jędrne ciało i wymodelowaną sylwetkę**. Dbanie o atrakcyjny i zdrowy wygląd to dziś cenne składowe autoprezentacji. Potraktuj bieganie jako inwestycje. Kto wie, jak zaprocentuje Twój nowy styl?

- Pracą, o której od dawna marzysz, ale jakoś bałaś się złożyć CV? Gdy wzrośnie Twoja pewność siebie - wzrośnie też odwaga.
- Szerszym gronem znajomych? Grupy biegowe, Parkrun, Runmageddon! Wiesz, jaka to świetna okazja do poznania nowych ludzi? Twój kalendarz spuchnie od spotkań sportowo - towarzyskich. Samotne wieczory czy nuda weekendowa odejdą w zapomnienie.
- Zainteresowaniem męża, może znalezieniem miłości? - ktoś bliski może odkryć w Tobie to, co ukrywa codzienny strój Pani Domu, Matki Polki czy Kobiety Zajętej Pracą ;).
- Wszystkie wymienione?

Średni dystans na dobry dzień

Czy słyszałaś kiedyś o “**euforii biegacza**”? To radosny stan, którego biegacze doświadczają po kilku minutach lub kilku kilometrach treningu. O co w tym właściwie chodzi? Wyobraź sobie, że gdy jesteś już dobrze zmęczona treningiem, Twój organizm zaczyna produkować endorfiny. Nazywane są, nie bez przyczyny, hormonami szczęścia. **Endorfiny spowodują, że będziesz pełna sił i motywacji do działania** a do tego rozpromieniona jak słońce. Czy wiesz, że endorfiny wydzielają

się zarówno w trakcie, jak i po wysiłku? Wygląda więc na to, że poczucie szczęścia i radości pozostanie z Tobą na długo.

Bieganie obniża też poziom stresu. Pamiętasz stresss? To niechciany towarzysz życia, który często wstaje wraz z Tobą i z Tobą zasypia. Dzięki bieganiu możesz się ze stresem ostatecznie pożegnać. To nie wszystko! **Bieganie pomaga też zwalczyć lęki i działa wspomagająco w walce z depresją.** Sama widzisz, że ten sport to istna bomba pozytywnej energii.

Pomyśl teraz, o ile prostsze stanie się Twoje życie gdy zamiast zdenerwowania i irytacji pojawi się wewnętrzny spokój i radość. Od razu łatwiej będzie dogadać się z dziećmi, odkryjesz też nowe pokłady cierpliwości w stosunku do męża. Szef wyda się jakby bardziej ludzki. A rodzina ślimaków, która codziennie prześciga Cię o kilometry, gdy stoisz w korkach? Już nie będą Cię wkurzać. Koniec z ciągłą frustracją! Radości przybywaj!

Lekkoatletyka w dobrym towarzystwie

Wciąż obiecujesz sobie, że będziesz spędzać więcej czasu z rodziną, prawda? Proszę bardzo - bieganie to sport dla wszystkich. Pomoże Wam wzmocnić więzi rodzinne. Co powiesz na biegową randkę z mężem? Na pewno zbliży Was wspólny cel - osiągnięcie wymarzonej wagi, czy polepszenie stanu zdrowia. Miło będzie Ci dzielić sukces z ukochanym i wzajemnie się motywować. Razem lżej - dosłownie i w przenośni :).

A co z dziećmi, które ciężko odciągnąć od komputerów i komórek? No tak, zbyt łatwo można się dziś od siebie oddalić, a grupa rówieśnicza staje się ważniejsza niż rodzice. Czy bieganie może Wam pomóc? Oczywiście, że tak. Dla maluchów bieganie będzie zabawą a dla nastolatków okazją do rozmowy z Tobą. A może po prostu dzieciaki przypomną sobie, że wspólne spędzanie czasu to niezła frajda? Aha... Seniorzy też mogą truchtać. Spraw, by rodzinne bieganie stało się rodzinną tradycją spod znaku zdrowia i bliskości.

Czekaj, a może potrzeba Ci chwili czasu dla siebie bo w codziennej gonitwie nie słyszysz własnych myśli? Potrzebujesz chwili oddechu? Wyobraź sobie orzeźwiający chłód poranka lub ciepły letni wieczór pełen zapachów. Zobacz zieleń lasu, usłysz szum liści, Poczuj ciepły dotyk słońca na skórze. A może wolisz, gdy uspokajająco skrzypi śnieg? Nie trzeba nic więcej dodawać, prawda? Sama radość życia. Tylko Ty i natura. Spokój.

Maraton na zdrowie!

Teraz najważniejsze. Przygotuj się.

Zawał, udar, wylew - czyli najczęściej spotykana trójca cywilizacyjna. Lubi zwłaszcza 40+ ale młodszymi towarzyszami też nie pogardzi. Za niszczącą trójcą dziarskim krokiem podążają cukrzyca z nadciśnieniem. Za nimi ciągnie się nieco niemrawa acz uparta w działaniu osteoporoza. Pochód zamyka cholesterol zajęty na co dzień zatykaniem naczyń.

Zabrzmiało lekko? To może spójrz inaczej:

**Osteoporoza prowadzi do licznych złamań kości, deformacji ciała, kalectwa.
Cukrzyca powoduje m.in. demencję, ślepotę, niewydolność nerek, poronienia
Na zawał umiera w Polsce co roku ponad 15 tysięcy osób. Niebezpieczne nadciśnienie
tętnicze to choroba ponad 10 mln osób. Udar to po chorobach serca i nowotworach
trzecia przyczyna zgonów i niepełnosprawności osób po 40.**

Wiesz... wśród nich było dużo Takich kobiet jak Ty. Kobiet, które chciały wychować dzieci.
Kobiet, które kochały życie i partnera. Kobiet, które robiły olśniewającą karierę. I wiesz co?
One czekały na wymarzone wakacje, uwielbiały drapać swego kota za uchem, wkurzały się
na teściową w każde święta. No i miały tak wiele przed sobą. Przynajmniej tak się
wydawało.

Ty wciąż możesz zrealizować Plan Długowieczności dzięki bieganiu. Jak? Już wszystko
wyjaśniam.

1. Bieganie utrzymuje w zdrowiu układ mięśniowo - szkieletowy
 2. Bieganie znacząco obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę
 3. Bieganie dotlenia organizm, uszczelnia naczynia krwionośne i sprawia, że układ sercowo - naczyniowy jest dobrym stanie.
 4. Bieganie powoduje wzrost komórek w mózgu, przez co zapobiega demencji.
- Silny organizm, radość życia, umysł ostry jak brzytwa niezależnie od wieku? Tak, to możliwe.
Dzięki regularnemu bieganiu będziesz mogła śmiało mówić, że życie zaczyna się po 40, 50, 60, a nawet 70. Nie pozwól sobie tego odebrać.

Tak naprawdę to nie wiem, co tu jeszcze robisz :) Run, Girl, run! :)