

## Pocetak programa vežbanja

Pre nego zapo nete sa programom vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. Kada dobijete njegovo odobrenje, po nite lagano i postepeno pove avajte trajanje i intenzitet vežbanja. Prekomerno vežbanje, naro ito kada ste tek na po etku, može uzrokovati preoptere enje i povrede.

Kada nemate vremena:

- Ako vam svakodnevno vežbanje nije prakti no, postavite sebi cilj vežbanja etiri puta nedeljno po 30 minuta.
- Možete sabrati minute koji su ve deo aktivnosti u toku va&scaron;eg dana, i tako sakupite ciljanih 30 minuta vežbanja u toku dana.
- Probajte parkirati ne&scaron;to dalje od svog radnog mesta i ostatak razdaljine pre ite brzim korakom.
- Umesto lifta, koristite stepenice.

Prona ite vežbe koje najbolje odgovaraju va&scaron;em na inu života, bilo to teretana, ili staza za tr anje ili igrali&scaron;te. Ako nameravate vežbati napolju, pobrinite se da za&scaron;titite kožu lica i izložene delove tela od &scaron;tetnog uticaja sunca.

Ma &scaron;ta god odabrali, zabavite se.

U nedavno sprovedenom istraživanju utvr eno je da su žene koje su prehodale 1600 metara u 20 minuta potro&scaron;ile jednako ili vi&scaron;e kalorija od onih koje su pretr ale 1600 metara u 12 minuta.